**Поради психолога щодо підготовки до незалежного зовнішнього оцінювання**

**Рекомендації випускникам**

Необхідно організувати підготовку до тестування за планом (тижні, дні, години). Складаючи розклад на кожен день занять, чітко визначитися з тим, що саме сьогодні буде вивчатися, які розділи і теми. Психологи рекомендують починати із самої цікавої теми – це допоможе ввійти у робочу форму.

Рекомендується наступний графік занять: після години занять робити перерву на 10 хвилин. Після 2-3 годин роботи можна перепочити півгодини, перекусити, а потім позайматися ще 3-4 години і відпочити не менше 2 годин, включаючи обід і прогулянку.

Напередодні складання ЗНО учням необхідно добре виспатися та відпочити. Заздалегідь підготувати все необхідне для наступного дня: одяг, документи (паспорт, свідоцтво про народження, сертифікат, картку запрошення), 2 чорні гелеві ручки, а також годинник (якщо є). Виходячи з дому, впевнитися, чи всі необхідні речі ви взяли з собою. На пункт тестування прийти вчасно (можливо, навіть залишити собі додатковий час на непередбачувані обставини, як-то проблеми з транспортом).

Під час тестування дотримуватися правил поведінки, які передбачені процедурою ЗНО. У ході роботи з тестами слід бути максимально зосередженими: перш ніж виконувати завдання, уважно прочитати інструкцію, адже саме неуважність призводить до того, що дехто з учасників тестування не може проявити свої справжні знання. Бажано слідкувати за часом і раціонально розподіляти його.

У разі порушення процедури тестування учень може подати апеляцію, яка пишеться одразу після тестування, не виходячи з аудиторії. Апеляція щодо несправедливого, на думку випускника, оцінювання його знань подається після отримання сертифіката.

**Рекомендації батькам**

Напередодні тестування не треба підвищувати тривожність дитини – це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно “зірватися”. Бажано підвищувати впевненість дітей у собі, частіше звалити, підбадьорювати, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

Батькам необхідно слідкувати за самопочуттям дитини. Ніхто, крім батьків, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов’язаного з перевтомою.

Під контролем повинен бути режим підготовки дитини: не допускати перевантажень, чергувати заняття з відпочинком. Для занять у дитини має бути зручне місце.

Батьки повинні забезпечити калорійне харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.

Потрібна допомога дітям у розподіленні часу та тем по днях. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо дитина не вміє, їй треба показати, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д.

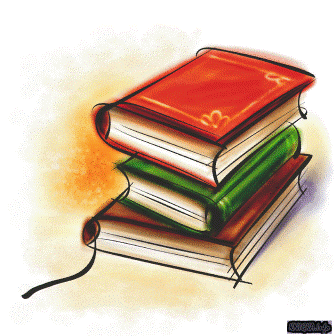
Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями треба привчати дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокою і зніме зайву тривожність.Напередодні іспиту необхідно забезпечити дитині повноцінний відпочинок.

**Почніть підготовку до ЗНО сьогодні. Пройдіть пробне тестування рівня знань з потрібних предметів.**

**ЗОВНІШНЄ НЕЗАЛЕЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ та ДЕРЖАВНА ПІДСУМКОВА АТЕСТАЦІЯ – СИТУАЦІЯ ТРИВОЖНА, АЛЕ БЕЗПЕЧНА**

**ПОРАДИ БАТЬКАМ**

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.

2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому і корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.

5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.

**ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ**

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.

2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.

3. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.

4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.

5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по­-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.

6. Стежте за пульсом - його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.

7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних пред­метів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.

**ПІДГОТОВКА ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ та ДЕРЖАВНОЇ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ**

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**Спочатку підготуйте місце для занять**: приберіть зі столу зайві речі, зруч­но розташуйте необхідні підруч­ники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер'єр кімнати жов­тий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якоїсь картин­ки в цих тонах.

**Складіть план занять**. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

**Почніть зі складнішого**, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того ма­теріалу, який найбільш цікавий і приємний. Можливо, поступово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

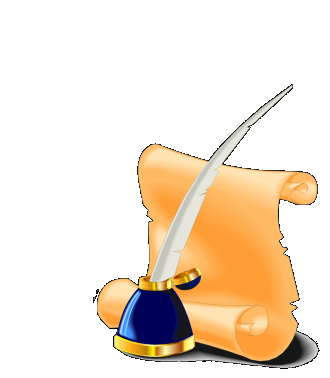
**Чергуйте заняття і відпочинок**, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — пе­рерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми, причому бажано їх записува­ти. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

**Як запам'ятовувати матеріал**. Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утри­мати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому матеріал краще розби­ти на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й уза­гальнювати, виражати головну думку од­нією фразою.

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не ро­зібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголов­ніше.

**Використовуйте асоціації**. Метод ло­кальної прив'язки полягає у побудові для ряду, що запам'ятовується, об'єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для вивчення об'єктів. Таким опор­ним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, аби зіставити з ними елементи заучува­ного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали ма­теріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

**Як повторювати?** Перекажіть текст своїми словами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж просто прочитавши багато разів, — адже це активна розумова праця. Загалом, будь-яка аналітична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати. Це може бути пе­рекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо.

**Конспектування**. Виявляється, текст мож­на сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми — «зірки», «дерева», «дуж­ки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно покращуються че­рез образність запису.

Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх.

У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

Виконуйте якомога більше різних опуб­лікованих тестів з якогось предмета. Ці тре­нування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань.

Тренуйтеся із секундоміром у руках, за­сікайте час виконання тестів. Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу.

Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

**ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО**

Для того, щоб у кризовій ситуації не втра­чати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто че­кати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття на­пруження, втоми, на розслаблення.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?**

Виконайте дві будь-які вправи:

• погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);

• напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;

• фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);

• намалюйте очима квадрат, трикут­ник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

**РЕЖИМ ДНЯ**

Поділіть день на три частини:

• готуйтеся до іспитів 8 годин на день;

• займайтеся спортом, гуляйте, сходіть на дискотеку, потанцюйте — 8 годин;

• спіть не менше 8 годин, якщо хочете чи треба, влаштуйте собі тиху годину після обіду.

**ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ**

Харчування має бути 3—4-разовим, ка­лорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна по­рада: перед іспитами не слід наїдатися.

**ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ**

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.

2. Запам'ятати легше те, що розумієш.

3. Розподілене заучування краще від кон­центрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.

4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте бага­торазове читання.

5. Якщо працюєте із двома матеріала­ми — великим і меншим — розумно почи­нати з більшого.

**ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.

2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.

3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).

4. Мінімум телепередач та роботи за комп’ютером!

**ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ**

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас не­покоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилю­вання впоратися із ситуацією?». Коли ви зро­зумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батька­ми, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряє­те, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впо­ратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

**НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ**

Багато хто вважає: для того, щоб пов­ністю підготуватися до іспиту, не виста­чає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомилися, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже іспит — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здіб­ності.

У пункт складання іспиту приходьте без запізнень, краще — за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не сумнівайтеся, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші й у вас усе вийде. Зосередьтеся на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повторіть їх без по­спіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кулаки. Ви­конайте дихальні вправи:

• сядьте зручно;

• глибокий вдих через ніс (4—6 секунд);

• затримка дихання (2—3 секунди), потім видих.

Наведемо декілька **універсальних рецептів** для успішнішої тактики виконання тесту­вання.

**Зосередьтеся!** Після виконання поперед­ньої частини тестування (заповнення блан­ків), коли ви з'ясували всі незрозумілі для себе моменти, спробуйте зосередитися і за­бути про людей довкола. Для вас мають існувати лише текст завдань і годинник, що регламентує час тесту. Кваптеся без пос­піху! Жорсткі рамки часу не мають вплива­ти на якість ваших відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитайте запитання двічі і переконайтеся, що ви правильно зро­зуміли його суть.

**Почніть із легких завдань!** Почніть від­повідати на ті запитання, в яких ви не сум­ніваєтеся, не зупиняйтеся на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ви заспокої­теся, думки стануть яснішими і чіткішими, увійдете до робочого ритму. Ви ніби звіль­нитеся від нервозності, і вся ваша енер­гія потім спрямується на складніші запи­тання.

**Пропускайте!** Треба навчитися пропус­кати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви неодмінно впораєте­ся. Просто безглуздо недобрати балів лише тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, які викликають усклад­нення.

**Читайте завдання до кінця!** Не прагніть зрозуміти умови завдання «за першими сло­вами» і добудувати кінцівку у власній уяві. Це певний спосіб припуститися прикрих помилок в найлегших запитаннях.

**Думайте лише про поточне завдання!** Коли ви бачите нове завдання, забудьте, все, що було в попередньому. Зазвичай за­вдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному, як правило, не допомагають, а лише зава­жають концентруватися і правильно вирі­шити нове завдання. Ця порада дає й інший безцінний психологічний ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилося заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

**Виключайте!** Багато завдань можна швид­ше вирішити, якщо не шукати одразу пра­вильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

**Заплануйте два кола!** Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких завданнях, а потім спокійно повернетеся і подумаєте над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

**Перевірте!** Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути пе­реглянути і помітити явні помилки.

**Вгадуйте!** Якщо ви не впевнені у виб­орі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, більш імовірний.

**Не засмучуйтеся!** Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що на практиці це нереально. Враховуйте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість вирішених вами завдань може виявитися цілком достатньою для гарної оцінки.

**ЯК ВИХОВАТИ ЩАСЛИВУ ДИТИНУ? З ЧОГО ПОЧАТИ?**

Виховання дітей - це процес дуже непростий і відповідальний . Основну роль у вихованні дітей покликані відігравати їх батьки. Саме від того, що дадуть батьки в дитинстві, і залежить майбутнє дитини, її майбутньої сім'ї.

Виважений підхід до виховання допоможе виростити щасливу особистість у всіх сферах, а також уникнути багатьох проблем і труднощів. Сподіваємося, наші поради допоможуть вам зробити свою дитину щасливою.

Діти - це відображення нашого внутрішнього світу. Вони чітко копіюють модель поведінки дорослих, часто повторюючи їх помилки. Тому порада № 1 - почніть з себе! Слідкуйте за своїм здоров'ям, настроєм, способом життя, харчуванням і, звичайно ж, відпочинком. Спокійна, радісна мама, сповнена позитивом і впевненістю - це кращий приклад для наслідування.

2. Стежте за своїм емоційним станам. Ви адекватно, розважливо і мудро можете оцінити ситуацію, якщо врівноважені та спокійні. Якщо ви відчуваєте злість або образу, не поспішайте з висновками і, тим більше, з діями. Дайте собі трохи часу «охолонути» і переосмислити те, що трапилося, і тільки потім дійте. Ваші реакції, залежно від емоційного стану, будуть істотно відрізнятися. Пам'ятайте, ви - приклад для наслідування.

3. Сприймайте «погану» поведінку дитини як інформацію для роздумів. Пам'ятайте про те, що дитина своєю поведінкою намагається вам щось сказати (можливо, їй не вистачає уваги, можливо, бореться за право першості, а можливо, своєю поведінкою вона мститься за щось або просто доводить таким чином свою правоту).

4. Не навішуйте на дітей «ярлики». Висловлювання з боку батьків на кшталт: ти боягуз, замазура, товстун, ти завжди погано себе ведеш тощо заганяють дітей у певні рамки. Вони спотворюють дитяче уявлення про себе і свої здібності. Діти стають такими, якими вони себе уявляють на підставі почутого від дорослих .

5. Кращий спосіб навчити дитину поважати ваші бажання і дії - навчитися поважати її бажання і дії. Саме взаємна повага - це запорука люблячої і дружної атмосфери в сім'ї. Обговорюйте з дитиною, чого вона хоче, чому вчиняє саме так, як можна поступити інакше.

6. Заохочуйте та/або критикуйте сам вчинок, а не того, хто його вчинив. Наприклад: «Ти дуже допоміг мені з прибиранням. Удвох у нас вийшло набагато швидше», «Я дуже засмучена тим, що ти не прибрав іграшки», натомість «Ти хороша дівчинка» або «Ти невідповідальний».

7. Малюк повинен відчувати, що ви його приймаєте і любите саме таким, який він є, не намагаючись поміняти, переробити або зламати. Йдеться про безумовне прийняття і схвалення. Я тебе люблю не за те, що ти робиш/ чи не робиш, я тебе люблю просто за те, що ти є у мене.

8. Намагайтеся спілкуватися з дитиною спокійним голосом. Діти краще йдуть на контакт і чують всі ваші прохання, якщо з ними спілкуються «на рівних», а не як командир і підлеглий.

9. Для того щоб дитина «чула» ваші прохання, звертайтеся до неї на рівні очей, підтримуйте контакт «очі в очі».

10. Дуже часто поведінка дітей залежить від первинної реакції батьків на той чи інший вчинок. Якщо така проста маніпуляція як істерика має заохочення, швидке виконання бажань дитини і вседозволеність, то будьте певними, вона скористається нею і в майбутньому, щоб отримати бажане.

11. Давайте своїм дітям зрозуміти, що вони вам потрібні і важливі. Давайте можливість відчувати, що вони можуть принести користь, і їх праця дуже потрібна і важлива для вас. Тим самим ви допоможете їм реалізувати себе і знайти почуття власної значущості. Частіше нагадуйте дитині, що вона відіграє важливу роль у вашому житті.

12. Сформуйте у дитини позитивне самоусвідомлення і хорошу самооцінку. Будьте уважні у висловлюваннях і зверненнях на адресу дитини. Натомість «У тебе це недостатньо добре виходить», «Тобі нічого не можна довірити» частіше говоріть: «Я вірю, що в тебе вийде!», «Ти чудово впорався!», «У тебе вийшло дуже здорово!», «На тебе можна покластися».

13. Поступово, але неухильно знімайте з себе турботу і відповідальність за особисті справи дитини. Нехай вас це не лякає. Передача відповідальності спочатку за свої справи і вчинки, а потім і за майбутнє - це і буде найбільша турбота. Ця турбота називається - мудра і корисна. Вона загартовує дитину, робить її сильною і впевненою, а ваші відносини більш спокійними, довірчими і дружними .

14. Подбайте про те, щоб дитина росла в атмосфері миру і спокою. Будьте для своїх дітей зразком подружньої любові і вірності. В майбутньому діти будуватимуть така власне життя, яке вони винесли з досвіду їхніх батьків.