

## Поради психолога: як поводитися під час ЗНО. Пам'ятка випускникові

1. Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте – хвилювання, невпевненість.

2. Не слід лякатися та засмучуватися у першу хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

5. Більшість 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.

6. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.

### **П'ять способів все встигнути**

Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

Не дивіться телевизор. Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь – життя без телевізора є.

Почніть відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

Переводьте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

### **Як психологічного підготуватися до зовнішнього незалежного оцінювання**

Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою над завдань 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'ятовувати 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 свої ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед вами (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, сходите 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 3-4разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна порада: перед іспитами на 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. Учність 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 та 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!

## 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. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися з 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 з 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 правильно. Ви вже втомилися, і не треба перевантажувати. 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 здібності та сили.

У пункт складання іспиту приходьте без запізень, краще – за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не

сумнівайтесь, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші й у вас все 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 успішної тактики виконання тестування.

**Зосередьтеся!** Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ви для себе з'ясували всі незрозумілі моменти, спробуйте зосередитися і забути про людей довкола. Для вас мають існувати лише текст завдань і годинник, що регламентує час тексту. 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.

**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» й добувати кінцівку у власній уяві. Це перший спосіб припуститися прикритих 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 застосовували 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 виявилось заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

**Виключайте!** Багато завдань можна вирішити швидше, 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 найскладнішими, 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.



## Профорієнтація - зроби свідомий вибір

Скоро ти отримаєш атестат, і доведеться приймати рішення щодо свого майбутнього. Адже можна піти у ВНЗ та здобути корисні знання й розширити свій кругозір, піти у ПТУ та здобути практичні фахові навички та досвід, якого бракує іншим, чи відразу влаштуватись на роботу й відчутти незалежність від батьківського гаманця. То який шлях обрати? Якщо вчитись далі, то як дізнатись, до якої сфери діяльності ти схильний, щоб не помилитися у своєму виборі? Хто може допомогти тобі з'ясувати, куди йти далі, щоб у майбутньому не заповнити нішу безробітних або працюючих не за фахом? Сподіваємось, допоможе прийняти правильне рішення матеріали із сайту <http://prof.osvita.org.ua/uk/index.html>, де ти можеш пройти тестування.



### ЗРОЗУМІЙ!

- Яке вміння **найрідше** зустрічається? — Вміння віддавати.  
Яке вміння **найкраще**? — Вміння віддавати.  
Яке вміння **найважче**? — Вміння мовчати.  
Яке вміння **найважливіше**? — Вміння запитувати.  
Яке вміння **найпотрібніше**? — Вміння слухати.  
Яка звичка **найнеприємніша**? — Звичка сперечатися.  
Яка звичка **найшкідливіша**? — Балакучість.  
Яка людина **швидше** приходиться до Бога? — Милосердна.  
Яка людина **найсильніша**? — Яка здатна досягнути істини.  
Яка людина **найслабша**? — Яка надіється на власні сили.  
Яка людина **найрозумніша**? — Яка слідує за своїм серцем (духовно).  
Яка симпатія **найнебезпечніша**? — Симпатія до свого тіла.  
Яка людина **найбідніша**? — Яка більше за все любить гроші.  
Чим протистояти **біді**? — Примиренням.  
Чим протистояти **стражданню**? — Терпінням.  
Яка ознака **здорової** душі? — Віра.  
Яка ознака **хворої** душі? — Безнадія.  
Яка ознака **не привальних** дій? — Роздратування.  
Яка ознака **добрих** вчинків? — Мир в душі.  
Яка людина **помирає** заживо? — Байдужа.  
Яка людина ніколи **не помре**? — Та, що любить Бога і ближніх.

Мати Тереза