**Шляхи подолання стресу в період підготовки та здачі ЗНО**

Для більшості учнів — випускників школи зовнішнє незалежне оцінювання є серйозним і різноплановим випробуванням.

Звісно, під час підготовки та складання іспитів учню потрібні знання з певних предметів. Саме вони є запорукою високої оцінки. Однак важлива і психічна готовність, тобто вміння грамотно викласти свою думку на письмі, опанувати себе в екстремальних ситуаціях, гідно виходити зі складного становища. Дехто має такі навички, але все ж більшість учнів відчуває непереборний страх перед іспитом, самою атмосферою, в якій він відбувається, і виникає стрес. Як же з ним справитися?

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє відкрив, що людський організм здатен давати відповідь на будь-який негативний вплив. Сельє говорив: «Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття».

Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу: «Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)».

Проте, стрес – це ваша індивідуальна реакція,яка може відрізнятися від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ваше ставлення до певної ситуації, а також ваші думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, ви отримуєте можливість цілком змінити своє відчуття і понизити рівень стресу. Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати.

Стресові ситуації в нашому житті можуть виникати досить часто: у спілкуванні з оточуючими, у побуті, в навчанні.

Причинами стресу можуть стати:

* вплив навколишнього середовища: шум, холод, жара;
* навантаження: фізичні, емоційні, навчальні;
* важкі життєві ситуації: хвороба, непорозуміння, сварки в сім’ї, втрата близьких, розлучення батьків, зміна умов життя;
* особистісна дисгармонія: невідповідність реального і бажаного, внутрішній конфлікт,незадоволеність собою;
* переломні етапи життя: зміна місця проживання, нова школа, новий колектив, початок і закінчення навчання.

**Вправа «Обтруси»**

Мета: навчити позбуватися від заважаючих і неприємних емоцій.

Часом ми носимо в собі більші й маленькі тягарі, що забирає в нас багато сил. Наприклад, кому-небудь із вас може спасти на думку: «Знову в мене не вийшло. Я не зможу добре підготуватися до іспиту». Хтось спрямує себе на те, що не складе іспит, наробить купу помилок і обов’язково отримує двійку. А хтось може сказати собі: «Я не такий розумний, як інші. Нащо мені намагатися?»

Я хочу показати вам, як можна легко позбутися від неприємних відчуттів.

Станьте так, щоб навколо вас було досить місця, і почніть обтрушувати долоні, лікті й плечі. Одночасно уявляючи, як все неприємне — погані відчуття, турботи й погані думки про самих себе — злітає з вас, як з гусака вода.

Потім обтрусіть свої ноги — з носків до стегон. А потім потрясіть головою.

Буде ще корисніше, якщо ви будете видавати якісь звуки... Тепер потрясіть обличчя й прислухайтеся, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот.

Уявіть, що весь неприємний тягар з вас спадає й ви стаєте дедалі бодріше й веселіше.

***Поради психолога учням під час підготовки до ЗНО***

Почнемо з найбільш загальних *рекомендацій*.

1*. Не скорочуйте час на сон*. Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль

2. *Залишайте час на короткий відпочинок.* Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.

3. *Якщо є така можливість, об’єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб*. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

4*. Налаштовуйте себе на успіх.*Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

5. *В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно*, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим. Пам’ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.

6. *На усному екзамені відповідайте по суті питання, структуруйте інформацію.* Отримавши питання, підготуйте письмовий план відповіді, визначивши ключові моменти та їх взаємозв’язки, чітко сформулюйте основні терміни. Це надасть вашій відповіді переконливість та послідовність.

7. *Не мовчіть!* Краще повторити свою думку іншими словами. Довгі паузи у відповіді сприймаються екзаменатором як слабкість або відсутність усвідомлених знань.

8. *Зверніть увагу на те, що ви скажете на початку відповіді.* Цим можна привернути увагу та справити позитивне враження на членів комісії.

9*. Пам’ятайте, що краще сказати менше, але послідовно і логічно, ніж багато, але безсистемно.*

10*Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися* і вмієте роботи все, що вимагається програмою. Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

***А тепер поговоримо про те як слід повторювати навчальний матеріал, щоб пам’ять працювала найбільш ефективно.***

1. Облаштуйте власне робоче місце, приберіть зайві речі, що можуть заважати та відвертати увагу.

2. Складіть план на кожен день підготовки, щоб чітко знати, що треба повторити сьогодні.

3. Якщо відсутній робочий настрій, почніть з матеріалу, який ви знаєте краще, або який вас найбільше цікавить. Це допоможе активізувати пам’ять та увагу. Після цього можете працювати з розділом, який знаєте гірше.

4. У процесі повторення включайте різні види мисленевої діяльності: визначайте головне, створюйте різні види опор: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації.

5. При кожному читанні матеріалу ставте основну мету: пригадати те, що вивчалося на уроках, узагальнити, перевірити рівень засвоєння.

6. Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркове, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу.

7. Виконуйте якомога більше практичних вправ та тестів, це дозволить удосконалити ваші уміння та навички. Про це особливо слід турбуватися при підготовці до зовнішнього оцінювання, яке проводиться на тестовій основі.

8. Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.