**Поради практичного психолога учням**

**«Як психологічно підготуватися до ЗНО»**

**Мета:** *розповісти про раціональну організацію підготовки до іспитів, виховувати відповідальність, наполегливість, організованість, розвивати навички ефективного використання часу.*

**Вступне слово психолога:** Випускники, які готуються до іспитів, часто починають впадати у крайнощі. Одні цілодобово вчать і повторюють матеріал, відмежуються від навколишнього світу, ретельно готують шпаргалки і випивають не один літр кави. Інші насолоджуються відпочинком, байдужістю до майбутнього, зрідка гортаючи сторінки підручника, і втішаються тим, що може, пощастить. Але наближення експериментальної ситуації ( тестування) нервує і одних, і інших. Думки плутаються, пам’ять не витримує навіть простих і зрозумілих речей. Хочеться працювати швидше, але нічого не виходить, тобі вже не допомагає ні кава, ні улюблена музика, а ще рідні та дорослі прискіпуються питаючи чи все вже вивчив. Тоді настрой взагалі зникає, бажання вже скоріше написати тест і бути вільним.

Ось такі бувають негаразди з підготовкою до тестування, де найважливіше самостійне навчання та самостійна розумова праця.

**В цих порадах я розкажу про те, як правильно організувати роботу і відпочинок під час підготовки ЗНО**

1. Заздалегідь облаштуй своє робоче місце так, щоб тебе нічого не відволікало від навчання, а всі потрібні предмети були напохваті.
2. Перш ніж починати роботу, усвідом, що ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визнач порядок роботи.
3. Плануючи графік занять, пам’ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20-30 хвилин після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.
4. Намагайся у процесі роботи дотримуватися визначеного графіка.
5. Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок -1.5 -2 години сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству. Але не більше, інакше знову втомишся.
6. Першу годину можна працювати без перерви, а далі мають бути 5-10 хвилин перерви через кожні 40-50 хвилин напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи. Не роби відпочинок тривалим.
7. Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся, спробуй повторити за якийсь час.
8. Май на увазі розпочинати розумову роботу варто не раніше ніж через 20-30 хвилин після прийому їжі ( обіду, чи перекусу). Перед підготовкою з’їж чорного шоколаду ( він допомагає клітинам мозку працювати краще) а значить запам’ятовування буде кращим.
9. Не втрачай почуття впевненості у власних силах.
10. Тримайся на позиції переможця, але не бійся й поразок.
11. Ніколи не намагайся отримати все і відразу. Пам’ятайте, що успіх – це насамперед праця. Не вірте красивим фільмам, де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.
12. Обов’язково зміни своє відношення до людей, які тебе оточують. Хочеш, щоб тебе любили люди – полюби їх сам. Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди? То чому, якщо ти саме такий, повинні любите тебе?
13. Полюби себе сам. Це не значить, що ти повинен любуватися собою в дзеркалі. Просто стався з повагою до свого організму, не отруюй його алкоголем та іншими ядами.
14. Не витрачай свої сили одразу у всіх напрямках. Вибери кілька предметів для себе і наполегливо вивчай, повторюй складніше. Потім переходь до більше легших завдань.
15. Якщо щось не виходить, шукай допомоги. Не мовчи. Не приховуй. Скажи, що тебе турбує. І у тебе все владнається.

**Заключне слово психолога**

**Пам’ятайте** – перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто повірить у себе.

* ***Якщо ти думаєш ,що програєш, то програєш****.*
* ***Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш****.*
* ***Якщо ти не хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети****.*
* ***Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе****.*
* ***Успіх завжди з тим, хто його прагне****.*
* ***Справжній двобій відбувається у твоєму розумі****.*
* ***Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш****.*
* ***Повір у себе, щоб виграти****.*