**СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ТА ЗДАЧІ ДПА, ЗНО!**

**ГОТУЄМОСЯ ЕФЕКТИВНО ТА ПРОДУКТИВНО!**

***(На допомогу учням, батькам та педагогам)***

Підготовка до ДПА,ЗНО – напружений і відповідальний період. В цей період змінюється звичний розпорядок учбових занять:

* в основному вони тепер будуть проходити в домашніх умовах,
* також будуть додаткові затрати енергії,
* прийдеться виконувати роботу з одноманітними по характеру операціями (наприклад, читання чи математичні дії), що значно прискорює настання втоми й нервового напруження, збільшуються переживання в цей період.

Тому успішна здача ДПА,ЗНО багато в чому залежить від того, настільки правильно ви організуєте свій режим занять і відпочинку, настільки правильно й продуктивно будете готувати, вчити матеріал, і від психологічного настрою, який собі задасте. Тому питання підготовки до здачі ДПА,ЗНО потрібно розглядати в трьох аспектах:

1. режим дня при підготовці,
2. інтелектуальна підготовка,
3. психологічна підготовка.

**Режим дня**

Нерідко трапляється,що учні перед складанням іспитів неправильно й непродуктивно розтрачують свій час протягом дня, а потім вивчають матеріал білетів до глибокої ночі, нерегулярно харчуються, мало відпочивають на повітрі, недостатньо часу відводять на сон. Все це негативно відбивається на їхньому здоров’ї і якості підготовки. Тому, режиму дня треба приділяти увагу. Причому, не рекомендується різко змінювати свій звичайний режим дня на період підготовки до іспитів та тестування. Необхідно зберегти звичний час пробудження і відходу до сну, тривалість і порядок занять, часи прийому їжі та часи перебування на свіжому повітрі.

Підйом повинен бути, як завжди в певний, звичний для вас час: 7.00-7.30.

Рекомендується 10-15 хв. відвести для ранкової зарядки. Вона дуже необхідна тому, що в період вашої підготовки до іспитів в напруженому стані знаходиться розумовий потенціал, а рухова фізична активність знижена. Після зарядки проходе період переходу організму від стану сну, спокою в стан оптимальної працездатності. Необхідно добре поснідати, їжа повинна бути насиченою білками, жирами, вітамінами. Взагалі харчування в період підготовки, здачі ДПА,ЗНО повинно бути таким же, як і в звичний час, з тим же режимом. Потім треба сідати й готуватись до екзамену. В (8.00-8.45) ранкові часи працездатність організму найбільш висока. Рекомендується працювати до 13.00-13.30 з перервами кожні 45 хв. Обов’язково після обіду треба відпочити на свіжому повітрі 2-2,5 години. Потім в 16.00 годин відновити заняття. Дуже важливо, щоб час щоденних занять при підготовці до ДПА,ЗНО не перевищував час шкільної та домашньої роботи в день і становити 7,5-8,0 годин на добу. Тобто, якщо ви працювали з 8.00- до 13.00, то після обід повинні працювати з 16.00 до 19.00, потім відпочинок.

Відхід до сну в 22.00. Сон 9 годин.

**Інтелектуальна готовність**

Щоб успішно скласти іспит, тестування перш за все необхідно бути готовим на інтелектуальному рівні. Ви повинні прийти на іспит з певним запасом знань, умінь і навичок, які отримали протягом навчального процесу. Підготовка передбачає активне, велике навантаження на розумовий потенціал. Як правильно й раціонально його використати? Звичайно методи підготовки індивідуальні, але все ж таки можна дати рекомендації, які корисні всім.

*Рекомендації:*

Підготовку до кожного іспиту,тестування потрібно розпочати з рівномірного розподілення навчального матеріалу на всі дні, відведені на повторення цього матеріалу. Наприклад,якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, а четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов’язково вчити всі питання поспіль.

Потім потрібно проаналізувати програму іспиту, зіставити її з підручником, з конспектами, підібрати потрібну літературу. Це дасть вам змогу правильно оцінити об’єм і складність підготовки, дасть відповідний психологічний настрій,необхідно розбити матеріал по розділах, темах. Підрахувати скільки часу потрібно на кожну тему. Перш за все потрібно добре, ретельно повторити ввесь вивчений протягом року матеріал. Повторення може бути у різних формах: читання конспектів, усний переказ, виписування головних положень, висновків, фактів. Особливу увагу при повторенні слід приділяти важкому, раніше не дуже зрозумілому матеріалу. Краще повторювати і вчити спочатку важчий матеріал, а потім легший. Підготовка до екзаменів вимагає активної роботи усіх пізнавальних процесів (це й увага, й логічне мислення), але найбільше навантаження на пам’ять. Особливо, якщо до іспиту готуються за один, два дні, а не протягом всього навчального року.

Щоб результат запам’ятовування був кращим потрібна:

1. Орієнтація пам’яті на майбутнє.
2. Дуже важлива мотивація запам’ятовування. Для чого людина це запам’ятовує. Відома ситуація, коли учні успішно здавши іспит, швидко забувають вивчений матеріал. Так, як учень ставив для себе мотив запам’ятати ненадовго.Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20-30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хвилин – втретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз через добу. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.
3. Розуміння матеріалу, який запам’ятовуєш.

Щоб те, що ви запам’ятали, не змішалося потрібно:

Вміти виділити головне.

Вміти логічно мислити.

Вміти узагальнити частини інформації.

4. Найкраще запам’ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина завжди швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам’ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.

5. Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витрачати час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті не відповіси на таке «знайоме» питання.

6. Запам’ятати можна краще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, рисунок, логічна схема, мовленнєве відтворення.

7. Слід пробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам’ятовується набагато легше.

**Психологічна підготовка**

Не менш важлива й психологічна підготовка до ДПА,ЗНО, так як відбувається навантаження не тільки на розумову, а й на нервову систему. Нервова система у вашому віці знаходиться в стані розвитку, відбуваються певні зрушення, зміни в психіці. Нервова система характеризується: підвищеною чутливістю, збудженістю, неврівноваженістю, роздратованістю. Особливо психоемоційне напруження проявляється напередодні ДПА,ЗНО. Іспити – це час хвилювань, які переживають всі, навіть самі спокійні, гарно підготовлені й впевнені в своїх знаннях учні. І це природньо. Дуже багато випадків, коли є учні, які гарно підготовлені, мають запас знань, але отримують оцінку нижчу, ніж вони заслуговують (надмірно переживають, від хвилювання забувають, що знали раніше). В протилежність цим учням є інші, які отримують оцінку на бал вище, чим знають (впевнені в собі, зібрані, спокійні). Тому, головне в період підготовки, здачі ДПА,ЗНО – спокій. Багато учнів відчувають страх перед іспитами, тестуванням. Існують вправи, спрямовані на загальне заспокоєння: аутотренінг:

Промовляйте ці фрази подумки:

Я зовсім спокійний....

Задайте почуття приємного покою, думайте про спокій, відпочинок.

Мене нічого не турбує...

Згадайте почуття спокою, коли після важкого дня ви приходите додому й лягаєте відпочивати.

Все моє тіло відпочиває, мої м’язи розслаблені...

Відчувайте цю розслабленість, згадайте почуття приємного відпочинку.

Коли учень цілком спокійний, не нервується, він може зосередитися на тому завданні, яке є перед ним. Зосередженість є однією з необхідних умов для успішної здачі екзамену. Потрібно зосередитись на завданні, а не думці, яку оцінку вам поставлять. Часто трапляється й таке, коли учні не вдумуються в запитання білету, а розгублено й боязко слідкують і слухають, як запитують інших. Якщо ви не в силах “відключитись”, краще не нервувати в чеканні, а йти відповідати першими.

Також необхідно заздалегідь настроювати себе на ті вимоги, які перед вами ставлять іспити,тестування. Це повнота, чіткість відповіді, оформлення відповіді. Питання треба розкрити повно, чітко, тобто послідовно вести свою розповідь. Спочатку сказати про головне, потім додаткові деталі. Після здачі іспиту,тестування не можна приступати до підготовки з наступного предмету. Необхідно відвести час для відпочинку, для розрядки, для зняття нервової напруги. Якщо є така можливість, то відпочити й наступного дня.

Таким чином, правильна організація всього періоду підготовки і здачі ДПА,ЗНО (дотримання режиму, умов розумової праці і відпочинку, повноцінне харчування, спокійна й доброзичлива атмосфера) значно знизить негативний вплив екзаменаційного періоду на організм, буде сприяти успіху.

**ШАНОВНІ БАТЬКИ!!!**

Психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО. Досить часто ми створюємо ситуацію залежності у вашої дитини, на кшталт, - «якщо ти …, то…», нав’язуємо нереальні стандарти, суперництво із ровесниками, - «подивись, як інші стараються…» тощо.    
        Водночас справжня  підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та  позитивних сторін дитини.   Підтримувати свою дитину - значить вірити в нього. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль. Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!». Щоб продемонструвати свою  віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

* забути про минулі невдачі своєї дитини;
* допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляться із тим чи іншим завданням;
* пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

       Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо..

**КОРОТЕНЬКІ ПОРАДИ УЧНЯМ**

***До ЗНО :***

* Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столі усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо;
* Можна доповнити інтер’єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки,  лампи, тощо.  Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.
* Склади план своєї роботи.  Перед тим визнач -  Хто ти є ? -  сова чи жайворонок.  Склади  план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим:  « Я займаюся чи готуюсь» , а « Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал»;
* Починай із найважчого, але посильного. Легше і приємніше залишай на після обіду
* Змінюй заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня  не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної переви збільшуйте на 5 хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час. .
* Тренуйся щоденно робити тести. Роби це із секундоміром.
* Не потрібно заучувати напам’ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.
* Регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10 хв, після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу. Кожне  наступне повторення повиннно бути коротшим попереднього.
* Займася самопереконанням, При всій свій простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе . Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д. , я напишу добре тестування.

***День перед здачею ЗНО***

Багато хто вважає, що щоб повністю підготуватися до іспитів бракує одного дня. Це невірно.  Вже післяобіду важливо  припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати  одяг,  документи, інші необхідні речі.

***У день ЗНО***

* Будь зконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
* Дій швидко, але не поспішай.  Перед тим як дати остоочну відповідь , двічі прочитай завадання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.
* Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.
* Пропускай!  Потрібно навчитися швидко пропускати важкі  і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
* Читай завжди уважно завдання до кінця.  Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях шлях до помилок.
* Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забуть про попереднє.
* Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.
* Використовуй методику виключення.  Якщо не знаєш правильної відповіді , то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
* Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.
* Вгадуй. Довірся власній інтуїції і вона разом із твоїм  логічним мисленням  допоможе тобі.

*Підготувала методист з психологічної служби А.В.Пінчук*