**Поради психолога батькам при підготовці студентів до ДПА.**

1. Не підвищуйте тривожність учня напередодні екзамену або тестування, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.

2. Підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконуйте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам’ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допуститься помилок.

3. Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров’я учня.

4. Поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.

5. Зверніть увагу на харчування учня під час інтенсивного інтелектуального навантаження, йому потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.

6. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.

7. Частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.

**Хай вам щастить!**

**ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ ЗНО**

**( психологічні поради )**

**Задовго 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 повинно бути коротшим попереднього.

Займайся самопереконанням. При всій своїй 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 після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

**У день ЗНО:**

* Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
* Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь , двічі прочитай завдання, 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 до помилок.
* Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь 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.

***Зовнішнє незалежне оцінювання!***

**ЗАПОВІДІ студента**

* Ти здібний і сильний! Будь упевнений у своїх силах і здібностях.
* Вчися самостійно мислити. Тренуй пам’ять. Більше запитань ”Чому?”
* Постійно шукай практичне застосування своїм знанням.
* Будь завжди уважним до самобуття, потреб, прагнень інших.
* Навчись і умій дружити. Життя без друзів неможливе.
* Проявляй миролюбність, толерантність і милосердя до оточуючих.
* Спори і конфлікти вирішуй з позиції розуму.
* Пробачай тих, хто свідомо або несвідомо став причиною неприємностей.
* Якщо хочеш, щоб поважали тебе, необхідно навчитись поважати інших.
* Прислухайся до думок інших і рахуйся з ними.
* Будь доброзичливим, усміхненим, поступливим.
* Пізнай себе, можливості середовища, тих умов, що тебе оточують, і зроби правильний вибір, визнач свої цілі і зміст життя.