

Поради психолога учням та батькам

Завершується навчальний рік, наближається пора державної атестації, незалежного оцінювання, і кожна сім'я, і діти, і їх батьки прагнуть зробити все можливе, щоб отримати високий результат.

Проте, у багатьох молодих людей ситуація іспиту викликає таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку та здачу екзамену.

Як же підготуватися до випробувань найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії?

Як діяти на самому екзамені, щоб продемонструвати свої найкращі сторони та отримати високий результат?

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. **Налаштуйте 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 вивчалось 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 повторити матеріал.