

## Готуємося до ДПА!

### 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 й отримати високий результат?

#### Загальні рекомендації

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'єднайтеся з однокласниками в групу з 3-4 осіб. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обмінюйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

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

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. 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.

**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 визнаєте 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 розумової 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 іспиту, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

### **Поради батькам**

1. Не підвищуйте тривожність учня напередодні іспиту 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. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допустить 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, створіть сприятливу атмосферу для ефективної роботи.