**Поради психолога учням по підготовці
до Зовнішнього незалежного оцінювання**

Іспити, як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей.

Психологи розцінюють іспит як:

1. «перетравлювання» значно­го обсягу інформації, яке пов'я­зане з великим навантаженням на мозок;

2. серйозне емоційне напру­ження і велике навантаження на нервову систему;

3. оцінювання не лише знань дитини, а й її особистості.

**Найоптимальніший варіант підготовки до складання іспитів:**

***Розпорядок дня:***

Харчуватися слід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, мо­лочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних вітамінів і мінералів в організмі й відновлять енергетичні витрати. Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать наванта­ження на нервову систему. Не варто відмовлятись від звичних занять спортом –  це буде своєрідним відпочинком.

Слід пам'ятати про біоритмо-логічні особливості: «сова» не­ефективно працює з 6 – 8 год. ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2 – 3 год. ночі. В усіх людей рівень біоло­гічної активності знижений із 17 до 18 години.

Можна вживати тонізуючі пре­парати, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу. Каву краще пити вранці й небагато, лише для того, щоб прокинутися (для тих, хто звик саме так розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених собі людей. Заспокійливі медичні препарати зовсім не потрібні, їх можна вживати лише за призна­ченням лікаря.

***Правильна організація вивчення навчального матеріалу:***

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчи­ти 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питан­ня поспіль.

Є й деякі психологічні зако­номірності, які слід враховувати.

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

2. Повторювати треба не ме­ханічно, а вдумливо, зосередив­шись на змісті. Інформація після і «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20 – 30%  упродовж  перших 10 год. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хв. – утретє, а через 8 – 10 год. –  учетверте, і ще раз –  через добу.Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, чи  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 можна не відповісти на таке «знайоме» за­питання.

4. Запам'ятати можна найкра­ще, якщо знати, що є «найближ­чим»: текст, малюнок, логічна схема.

5. Слід спробувати знайти щось цікаве у найнуднішому ма­теріалі, адже цікаве запам'ято­вується набагато легше. Можна готуватися до іспитів удвох, адже одна голова добре, а дві – краще. Підготовка до іспи­ту вдвох має свої переваги, якщо поставитися до цього серйозно й сумлінно. Учити разом не вар­то, а от повторювати навіть ба­жано. Це краще робити напере­додні іспиту.

Готуватися можна й так: пер­ший день – самостійне вивчен­ня, другий – повторення й пе­реказування один одному. Було б добре розділити теми за інте­ресами, за складністю, за сту­пенем засвоєння: один розпові­дає те, що другий раніше не вивчив. Розповідати треба чітко, де­тально, емоційно. Можна прово­дити «репетиції» перед іспитом і наодинці: ставити собі запитан­ня, уголос відповідати, привча­тися слухати своє мовлення.

***Шпаргалка — річ потрібна:***

Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує ма­теріал при конспектуванні, – викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається у па­м'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.

***«Спокійно, тільки спокійно»:***

Так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон. Слід скористатися його порадою. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, хто знає матеріал добре чи на середньому рівні, нажахані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку. Щоб подолати свій страх, можна розповідати самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть із неї вихід. Поставте самі собі підступні за­питання й дайте на них від­повідь –переборіть свій страх ще до іспиту. Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх іще раз. Спробуйте вдатися до аутогенного тренування. Налаштуйтеся на те, що «у мене все вийде» й повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладан­ня у складний момент, хоч це й нелегко. Згадайте про почуття гу­мору – іноді воно виявляється і в екзаменаторів. Складіть план відповіді на іспиті – це теж заспокоює.

**Рекомендації учням із проблем тестування**

**Тренуйся!**

Перед офіційним тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів —   просто заради тренування. Не можна навчитись добре вирішувати тести, не виконуючи їх  самих, примінюючи цю практику іншими видами контролю і самоконтролю. Ці тренування не  тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, а й дають вам  інший досвід — самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестуваня.

**Поспішай!**

Тренуйся із секундомером у ракух. Порівнюйте час, потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо змоделювати той стресс ( напругу ), що викликає будь-яке тестування.

**Випробовуй!**

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтесь усіх рекомендацій, як правильно вирішувати окреме завдання чи тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а треба відразу ж познайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить вам, що сааме є необхідним в інструкції до данного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати, тільки активно тренуючись у тестуванні.

**Угадуй!**

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді перед іншими, то інтуїції варто довіряти. Така довіра, як правило, призводить до приросту балів.

**Пропускай!**

Треба навчитися пропускати важкі чи незрозумілі завдання. Пам’ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов’язкововпораєтесь. Просто нерозумно не дібрати балів тільки тому, що ви недобрались до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал яких вам невідомий. Звичайно така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тестпобудований за принципом «сходів» і починаєтьсяз легких запитань, то не варто пропускати всі перші завдання.

**Виключай!**

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод вилючення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п’ятьох-сімох (що набагато складніше)

**Скорочуй вибір!**

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох чи п’яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші —підходящимиз рівною ймовірністю, то в цьому випадку правильніше буде не пропускати це завдання, намагатисьвибрати відповідьз інших просто навмання. Шляхом такої тактикиви отримаєте більше балів. Це — теорія ймовірності. Адже «негативнее знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться)- це теж знання, і нерозумно відмолятися від його використання.

**Думай тільки про поточне завдання!**

Коли ви бачите завдання(питання), забувайте все, що було в попередньому: як правило, завдання в тестах не пов’язані одне з одним, тому знання, які ви застосовували в одному(уже вирішеному вами), як правило не допомогають, а тільки заважаютьсконцентруватись і правильно вирішити інше завдання.

**Читай завдання до кінця!**

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатись зрозуміти умови завдання з «першими словамим» й добудувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

**Не засмучуйся!**

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратись (так заплановано). Більше того, усі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть, якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалили тест, пам’ятайте, що дуже часто відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатівз іншими може з’ясуватись, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий бал, то цілком пристойний.

*Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатися максимального результату. Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, а й тримати їх (якщо висловлюватись термінами боксу). Треба категорично відмовитись від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.*

**Заплануй два кола!**

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас «своїх» завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелося пропустити. (Подібни й рецепт, на жаль не годиться для комп’ютерних тестів, які часто не дозволяють повертатись до попередніх завдань даоі, ніж на один крок.)

**Бажаємо вам якнайкраще здати іспити!**