**Психологічні аспекти підготовки старшокласників до ЗНО**

Протягом останніх років у нашій державі проводиться масштабне зовнішнє незалежне оцінювання знань у формі тестувань для всіх, хто хоче стати студентами вищих навчальних закладів.

***Іспит – це завжди своєрідний стрес****. Уміння успішно його скласти вимагає від молодої людини чималої праці у здобутті знань, упевненості у власних силах і прагненні досягнути більшого, навчаючись у вищих навчальних закладах. Учені вважають, що психотехнічне вміння скласти іспити не тільки підвищує ефективність підготовки, що дозволяє впевненіше поводитися під час іспиту,але й сприяє розвитку навичок розумової роботи, вмінню мобілізувати себе у вирішальний момент. А відсутність навичок, умінь керувати собою може викликати стрес.*

***Стрес****– це стан надмірно сильного та тривалого психологічного напруження, який виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження.*  ЗНО – неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає хвилювання. А гормони, які виділяються, коли людина відчуває страх, впливають на пам’ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал. Впевненість, яку дає людині влада над самим собою, допоможе долати стрес перед відповідальними іспитами – це тренування випробувань, яких не можна уникнути у великій школі життя. Іспити або тестування, як і більшість явищ у нашому житті, - етап перехідний. Коли він закінчується, з’являється відчуття свободи, забуваються нервування. Але ж можна скласти іспит із меншими втратами для власного здоров’я. Часто нас лякає те, що обсяг матеріалу завеликий, тому впоратися з ним буде дуже важко. Інстинктивно ми віддаляємо «день розплати» і напередодні іспиту опиняємося перед горою незасвоєної інформації. Як же правильно розпланувати вивчення матеріалу? Як поводитися під час ЗНО? Як усе встигнути?

Ці поради ви можете використати під час підготовки як до ЗНО, так і до державної підсумкової атестації.

* Почати слід з розпорядку дня. Правильно харчуватися 3-4 рази на день. Мед, горіхи, риба, м’ясо, овочі та фрукти, молочні продукти – це ті продукти які забезпечать баланс калорій в організмі та відновлять енергетичні втрати. Слід вживати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.
* Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання.
* Не варто відмовлятися від звичних занять спортом. Навчіться відпочивати, тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам’ятовувати матеріал.
* Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов’язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.
* Учіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.
* Усміхайтеся, навіть тоді якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на весь організм людини. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися з хвилюванням.
* Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільних видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте – хвилювання, невпевненість.
* Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти і поступово пригадаєте й інші відповіді.
* Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання лишити й перейти до наступного.
* Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.
* Не одягайте на іспити червоний колір. Цей колір підвищує кров’яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, вона починає безпричинно дратуватися. Краще мати щось золотаве, цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, поліпшує настрій і пам’ять.

Щасти вам!