**Психологічний супровід ЗНО**.

Під час підготовки до ЗНО учням краще зосередитися на вивченні та повторенні навчального матеріалу. Для того, щоб ця діяльність була плідною, бажано правильно організовувати свій час та планувати роботу. Працювати краще «на свіжу голову», чітко визначаючи обсяг і зміст роботи. Доцільно структурувати матеріал за допомогою планів, схем, причому робити це в письмовому вигляді. При засвоєнні нової інформації важливо розуміти її, а не запам’ятовувати механічно. Не рекомендується вивчати новий матеріал безпосередньо перед іспитом, оскільки це може призвести до забування раніше засвоєного. Краще за два тижні до іспиту займатися повторенням та закріпленням пройденого матеріалу. Відповіді на найбільш складні питання бажано розгорнуто розказати комусь.

Обов’язково потрібно чергувати роботу й відпочинок. За два–три дні до екзамену слід відпочити. Інакше може виникнути перевтомлення, яке зведе всі зусилля нанівець.

Тому найоптимальнішим варіантом підготовки до складання іспитів та проходження тестового періоду є такий:

- Раціональне харчування (мед, горіхи, молочні продукти, риба, м’ясо, овочі та фрукти) забезпечать баланс необхідних інгредієнтів та відновить енергетичні витрати.

- Нормальний здоровий сон та відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.

- Не варто в цей період відмовлятися від занять спортом чи улюбленої справи – це буде своєрідний відпочинок.

- Слід пам’ятати про біоритмологічні особливості: "сова”, неефективно працює о 6-8 годині ранку, а "жайворонок” навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17.00 до 18.00 години.

- Можна вживати тонізуючі препарати рослинного походження, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу є чинником успішності.

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчається 70% інформації, третього дня – решта, а четвертого дня повторюють вивчене. При цьому складні теми можна чергувати з простими, не обов’язково вивчати всі питання поспіль.

 Є й деякі психологічні особливості, які слід ураховувати при вивченні матеріалу.

1. "Ефект краю”. Найкраще запам’ятовується інформація, вкладена на початку й наприкінці тексту. Тому під час запам’ятовування слід напружувати свої пізнавальні здібності саме при вивченні середини.

2. Повторювати матеріал теж слід вдумливо, оскільки після "завантаження в мозок” не повторити цю інформацію, 20-30% її втрачається впродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід працювати з текстом так: спочатку прочитати його, потім повторити вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз – через добу.

3. Наявність власної стратегії та пошуку відбору інформації, свого інтелектуального стилю полегшує вивчення. Так, знаючи особливості своєї пам’яті, можна вивчати матеріал зорово, можна проговорювати його вголос, або переказувати комусь, а іноді допомагає потрібна річ – шпаргалка.

4. Аутогенне тренування та власні формули заспокоєння налаштують учнів на впевнений лад та оптимізм.

5. Підтримка батьків – один із чинників успіху.

Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед іспитом. Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину - значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль. Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!».

Напередодні складання ЗНО учням необхідно добре виспатися та відпочити. Заздалегідь підготувати все необхідне для наступного дня: одяг, документи (паспорт, свідоцтво про народження, довідку з навчального закладу), 2 ручки з чорним чорнилом, а також годинник (якщо є). Виходячи з дому, впевнитися, чи всі необхідні речі ви взяли з собою. На пункт тестування прийти вчасно (можливо, навіть залишити собі додатковий час на непередбачувані обставини, як-то проблеми з транспортом).