**Рекомендації педагогам щодо підтримки здобувачів освіти у підготовці і проходженні зовнішнього незалежного оцінювання**

Учителям слід активніше вводити тестові технології в систему навчання. З їх допомогою можна оцінювати рівень засвоєння матеріалу, відпрацьовувати відповідні навички.

Тренування у виконанні тестових завдань дозволять учням під час тестування краще почуватися. Знаючи типові конструкції тестових завдань, учень практично не витрачатиме час на розуміння інструкції. Такі тренування формують відповідні психотехнічні навички саморегуляції і самоконтролю. Психотехнічні навички, отримані в процесі навчання, не лише підвищують ефективність підготовки до ЗНО, але і дозволяють учням успішніше поводитися під час іспиту, сприяють розвитку навичок розумової роботи, умінню мобілізувати себе, опановувати власні емоції.

Є деякі психологічні закономірності підготовки до тестування випускників, які повинні враховувати педагоги при навчанні:

1. Вміння виділяти головне.

2. Бачити подібне й відмінне, порівнювати.

3. Працювати зосереджено.

4. Згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання.

5. Узагальнювати та диференціювати.

6. Міркувати й робити висновки.

7. Створювати схеми-конспекти, у яких представлений зміст вивченої теми.

Зверніть увагу, що розслаблення зменшує внутрішнє хвилювання, покращує увагу та пам’ять здобувачів освіти. Для розслаблення і зняття напруги добре підходять дихальні вправи й аутогенне тренування. Включайте ці вправи у структуру уроку, використовуйте для налаштування класу перед контрольними роботами.

*Вправа на розслаблення «Глибоке дихання»*

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені). При цьому рахуйте до шістнадцяти або більше – так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

*Вправа для зняття емоційного напруження*

Стисніть пальці в кулак із затиснутим всередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п’ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.