

# УСПІШНЕ СКЛАДАННЯ ДПА (РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧНІВ)

1. Головна умова успішного складання іспиту – **позбутися хвилювання**. У перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.
2. **Не слід лякатися** та засмучуватися у першу ж хвилину тестування, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.
3. **Якщо не знаєте відповіді**, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде до нього повернутися.
4. **Пам'ятайте**, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в попередньому, вже розв'язаному завданні, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.
5. **Більшість завдань можна швидше розв'язати**, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.
6. **Залиште час** для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.



**БАЖАЄМО УСПІХУ!**