**Як підтримати випускника при складанні ЗНО? Поради батькам і класному керівнику**

Психологічна підтримка - це один із найважливіших чинників, що визначають успішність вашої дитини при складанні ЗНО. Як же підтримати випускника?

Існують помилкові способи. Так, типовими для батьків способами є гіперопіка, створення залежності підлітка від дорослого, нав'язування нереальних стандартів, стимулювання суперництва з однолітками. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, позитивних рис дитини. Підтримувати дитину - значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особистості долати життєві труднощі за допомогою тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають чимало нагод продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень чи зусиль.

Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, сформувавши в нього настанову: «Ти можеш це зробити». Щоб показати віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити ось що:

- забути про колишні невдачі дитини;

- допомогти дитині набути впевненості в тому, що вона впорається з тим чи іншим завданням;

- пам'ятати про колишні успіхи й повертатися саме до них, а не до помилок.

Є чимало слів, за допомогою яких можна підтримати дітей, наприклад: «Я добре знаю тебе, тож упевнений, що ти впораєшся», «Ти знаєш це дуже добре». Підтримувати можна й за допомогою дотиків, спільних дій, фізичної співучасті.

Запам'ятайте основні принципи психологічної підтримки, що є особливо важливими в період підготовки до іспиту:

1. Приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби).

2. Подбайте про те, щоб удома було щось смачненьке, те, що любить ваша дитина, це знижуватиме її емоційну напругу (при цьому не зловживайте солодощами та борошняними виробами).

3. У період іспитів не обтяжуйте дитину домашніми обов'язками, давайте їй зрозуміти, що ви оберігаєте її.

4. Виражайте готовність допомогти їй і допомагайте в різних питаннях підготовки.

5. Розповідайте про свій досвід складання іспитів тоді, коли це доречно. Пригадайте, що ви відчували перед іспитами.

6. Намагайтеся показати, що ви впевнені в її силах, не лякайте невдачами.

7. Не хвилюйтеся самі, щоб ваше хвилювання не позначилося на дитині.

8. І, нарешті, останнє: пам'ятайте, що найголовніше ваше завдання - зменшити напругу й тривожність дитини та забезпечити їй відповідні умови для занять.

**Психологічна допомога дітям перед іспитом**

Як дитині психологічно підготуватися до іспитів?

1. Для того щоб не розгубитися в кризовій ситуації, при підготовці до неї не слід ставити перед собою надзавдань для досягнення надцілей.

2. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною, готуватися до неї краще в стані відносного спокою.

3. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах.

4. Якщо дуже важко зосередитися - почніть із найлегшого.

5. Якщо ви готуєтеся до кількох іспитів, краще вчити по одному білету з різних ділянок (для зміни діяльності).

6. Підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці. В інтер'єр кімнати можна ввести жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього вистачить навіть однієї картини в цих тонах.

7. Складіть план занять. Спершу визначте: хто ви - «сова» чи «жайворонок» (у який час ви найпродуктивніше працюєте), і залежно від цього максимально використовуйте вранішні або вечірні години. Складаючи план підготовки на кожний день, чітко визначте, що саме сьогодні будете вивчати (не взагалі «трохи попрацюю», а які саме розділи й теми).

8. Почніть із найважчого, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко зосередитися, то можна розпочати з того матеріалу, який для вас є найприємнішим та найцікавішим. У такий спосіб ви поступово увійдете в робочий ритм, і справа піде краще.

9. Чергуйте заняття й відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. У цей час можна помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

10. Не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати весь підручник. Корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, причому бажано на папері. Плани корисні ще й тому, що їх легко використовувати при повторенні матеріалу. Розв'язуйте якомога більше різних опублікованих тестових завдань із цього предмета. Такі тренування ознайомлять вас із структурою тестів.

11. Тренуйтеся із секундоміром у руках, щоб визначти, за який час ви можете впоратися з тестами.

12. Готуючись до іспитів, ніколи не думайте про те, що не впораєтеся із завданням, а, навпаки, подумки уявляйте собі картину тріумфу.

13. Залиште один день напередодні іспиту на те, щоб знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на найважчих питаннях.

14. Думка про те, що за останню ніч треба вивчити найбільшу частину матеріалу - помилкова. Не перевтомлюйтеся! Увечері відпочиньте та проведіть час на свіжому повітрі, щоб день іспиту розпочати сповненими здоров'я, сили, «бойового» настрою, адже іспит - це своєрідна боротьба, у якій потрібно проявити себе, показати свої можливості й здібності. Не забудьте, що перед іспитом обов'язково треба добре виспатися.

***Шановні батьки! Незабаром для вас і ваших дітей настане відповідальний та хвилюючий момент - складання зовнішнього незалежного оцінювання. Його результат багато в чому залежить від того, наскільки серйозно ви до цього поставитеся та підготуєтеся.***

1. Атмосфера в родині багато чого варта. Вона має бути тихішою і спокійнішою, ніж зазвичай. Виключіть підвищений тон, нервозність у спілкуванні зі своєю дитиною, уникайте конфліктів і знімайте перенапруження.
2. Націлюйте дитину на позитивний результат.
3. Чуйно реагуйте на прохання дитини, якщо вона звертається до вас за допомогою.
4. Створіть дитині сприятливі, доброзичливі, комфортні умови напередодні ЗНО.
5. Частіше говоріть дитині, що Ви вірите в неї, у її сили і можливості, що в неї все вийде.
6. Забезпечте режим дитини, щоб запобігти її перевтомі: допоможіть раціонально розподілити час між підготовкою і відпочинком, щоб уникнути перевтоми.
7. Дотримуйтеся режиму харчування дитини: під час інтенсивної розумової напруги їй необхідна різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д., стимулюють роботу головного мозку.
8. Не тривожтесь про кількість балів, яку Ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
9. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.
10. Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не зважав.
11. Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має відпочити і добре виспатися.
12. Не критикуйте дитину за незадовiльнi результати оцінювання.

***Пам’ятайте: головне – знизити напруженість і тривожність дитини та забезпечити їй необхідні умови для занять.***

**Психологічні рекомендації батькам, як допомогти дітям.**

На сьогоднішній день для батьків та учнів найголовнішим завданням є підготовка до ЗНО. Чимало учнів хотіли б краще психологічно підготуватися до іспитів, щоб думки не вилітали з голови, а хвилювання не переборює всі інші емоції. Вміння опанувати, керувати своїми почуттями в ситуації стресу, не розгубитися у важку хвилину не завадить нікому. Як можуть допомогти батьки у кращій підготовці до ЗНО? Звісно, сидіти і разом з дитиною повторювати навчальний матеріал – це зайве. А от допомогти налаштуватись на іспит, розрадити, заспокоїти – це вам до снаги!