**Поради батькам стосовно ЗНО і ДПА**

     ДПА та ЗНО - це стрес, який чекає не тільки  випускників, але й  їх  батьків. Усі схвильовані , розгублені,усіх тривожать запитання: “Як здати?», «Як готуватись?», «Що робити?».

    Насамперед батькам потрібно навчиться сприймати іспит не як трагедію чи випробування, а як надану їх дітям можливість проявити себе і придбати  досвід. Саме таке налаштування  допоможе їх дітям успішно пройти  ДНО та ДПА.  Багатьох випускників чекають ще вступні іспити, а під час навчання в ВНЗ, коледжах та технікумах їм належить здавати по 8-12 іспитів протягом року, тому зайва батьківська нервовість  або «пережим»  до  доброго не призведе, а ще й передасться дітям.

      Звичайно, бути присутнім під час іспитів і допомогти дитині при всьому бажанні робити цього батьки не можуть. Іспити - це справа суто індивідуальна і випускник при здачі ДПА та ЗНО один на один з комісією. А батькам залишається тільки хвилюватися і тривожиться за свою дитину правильно: підбадьорювати,озвучувати впевненість в своїй дитині і її можливостях, зауважувати що ЗНО і ДПА це тільки сходинка до професії і майбутнього життя. Результат всього тільки результат, а не кінець світу.

      Допомога батьків під час випускних іспитів дуже важлива, репетитори,  додаткові заняття – не зайві, та  для успішної здачі іспитів необхідна психологічна підготовленість дитини !

       **Завдання батьків під час підготовки до здачі ЗНО: не лаяти дитину і не знижувати його самооцінку, а знизити напругу, тривожність дитини і створити комфортні умови для занять, відпочинку і організовувати правильне харчування для випускника.**

        Базуючись на багаторічних спостереженнях і власному досвіді ми радимо батькам випускника:

1. Намагайтеся уникати суперечок, конфліктів і сімейних непорозумінь перед іспитами. Дитині передається хвилювання батьків і якщо батьки не можуть впоратися зі своїми емоціями, то цей стресовий стан у підлітка може стати причиною небажання готуватися до іспитів чи допущення ним помилок при здачі.
2. Підбадьорюйте випускника, хваліть його і відзначайте його хороші вчинки. Таким чином, батьки можуть підвищувати його впевненість у собі. Дайте знати дитині, що ви будете любити його навіть в разі його невдачі і допущення помилок на іспитах.
3. Кожен день спостерігайте за самопочуттям старшокласника. Вимірювати температуру і чіпати кожен день лоб як у маленького малюка, звичайно, не слід, але тільки батьки можуть виявити перші ознаки хвороби, пов'язані з перевтомою і стресами. Якщо випускник за будь-якого приводу дратується, починає плакати і боїться здачі іспитів, то за допомогою необхідно звернеться до психолога.
4. Контролюйте режим дня дитини і **не допускайте** **перевантажень.** Підготовка до іспитів повинна поєднуватися з відпочинком. Через кожні 40 хвилин занять старшокласник повинен відпочити не менше 10 хвилин. Якщо дитина дуже старанна, то не давайте їй готуватися до іспитів більше 4 годин в день. Кращий час для підготовки - денне, вночі знижуються всі функції організму, тому пам'ять людини у вечірній час погіршується. **Спати перед іспитами необхідно не** **менше 8 годин,** **попередньо прогулявшись на свіжому** **повітрі.**
5. Забезпечте  зручне робоче місце та умови. На  робочому столі  не повинно бути нічого зайвого, а тільки матеріали необхідні для підготовки до іспиту. Слідкуйте за тим, як сидить дитина: не можна сидіти, сильно зігнувшись і читати лежачи. Дуже важливо зберегти зір під час іспитів. Тримати підручник при читанні треба в похилому положенні на відстані 20 см від очей. Температура повітр’я в кімнаті повинна бути нормальною, а світло падати з лівого боку. Намагайтеся створити тишу під час підготовки дитини до іспитів, простежте за тим, щоб ніхто не заважав.
6. Бажано, щоранку робити зарядку близько 30 хвилин. Це допоможе краще освоїти матеріал і відновити працездатність. Після фізичних вправ поліпшується кровопостачання м'язів, знімається стомлення очей і з'являється відчуття бадьорості, покращується мозкова діяльність.
7. Коректно **поясніть**, що під час підготовки іспитів не можна грати в комп'ютерні ігри, дивитися бойовики і фільми жахів. Необхідно берегти сили і нерви для підготовки. Негативно впливають на пам'ять куріння, кава, застосування лікарських препаратів, розпивання пива і енергетичних напоїв.
8. Під час розумової напруги особливо потрібне збалансоване харчування, яке містить усі необхідні поживні речовини, мікроелементи і вітаміни. Для стимулювання роботи мозку включайте в раціон харчування дитини рибу, м'ясо, яйця, сир, живі йогурти, горіхи, курагу, більше овочів і фруктів. Порадуйте дитину плиткою гіркого шоколаду і бананами, вони сприяють вироблення "гормонів щастя". Підліток під час іспитів повинен харчуватися чотири рази на день гарячою їжею. **Не можна під час підготовки до іспитів дотримуватися дієти.**

      9. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову  систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.

    10. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.

**11. Навчіть дітей керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою:**

*-*  використайте найпростішу  вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.

- усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.

-  не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.

- живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по­-друге - відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.

-  стежте за пульсом.

-  не одягайте на ЗНО чи ДПА червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних пред­метів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.

**12. Обов’язково допоможіть своїм дітям провести такі не хитрі маніпуляції і скласти розпорядок, якого варто дотримуватись!**

**-  Спочатку підготуйте місце для занять**: приберіть зі столу зайві речі, зруч­но розташуйте необхідні підруч­ники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер'єр кімнати жов­тий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо певної картин­ки в цих тонах.

**- Складіть план занять**. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

**- Почніть зі складнішого**, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того ма­теріалу, який найбільш цікавий і приємний. Можливо, поступово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

**-Чергуйте заняття і відпочинок**, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — пе­рерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми, причому бажано їх записува­ти. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

* **Як** **запам'ятати матеріал?** Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утри­мати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому матеріал краще розби­ти на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й уза­гальнювати, виражати головну думку од­нією фразою.

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не ро­зібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголов­ніше.

* **Використовуйте асоціації**. Метод ло­кальної прив'язки полягає у побудові для ряду, що запам'ятовується, об'єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для вивчення об'єктів. Таким опор­ним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, аби зіставити з ними елементи заучува­ного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали ма­теріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

Підбадьорюйте  дітей,  хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їх впевненість в собі. Вселяйте думку, що кількість балів не є досконалим виміром її можливостей. Не підвищуйте тривожність підлітка напередодні іспитів - це може негативно позначитися на результаті тестування. Учневі завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно «зірватися», тому що боїться невдачі,  і тим більше ймовірність допущення помилок.

 Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, досить переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д. Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями привчайте дитину орієнтуватися в часі і вміти його розподіляти. Тоді у учня буде розвиватися уміння концентруватися протягом всього тестування, що додасть їй спокій і зніме зайву тривожність. Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте їй годинник на іспит.