*Поради батькам учнів 4 класу*

*щодо підготовки та складання ДПА*

1.  Постійно підбадьорювати, заохочувати впевненість в успіху дітей, у їхніх можливостях.

2. Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, спокійно ставитися до своїх успіхів, невдач, не боятися помилок.

3.  Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей.

4. Збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей.

5. Використовувати для релаксації рухливі ігри, музику, спортивні вправи, інсценізувати етюди на виявлення сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем.

6. Організовувати ігри, що дають змогу виявити тривожність, занепокоєння учасників, емоційно розкрити пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не конкретної дитини.

7. Не сварити дитину за те, що посміла гніватися на вас. Навпаки, поставитися до неї, її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити й сформулювати свої претензії до вас.

8. Розказувати дитині про ваші переживання з приводу гніву дитини лише тоді, коли ваші емоції вщухнуть. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.

9. Спостерігайте за собою. Дуже часто ми самі плекаємо в собі роздратування, терпимо його доти, доки воно вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення й виявити його так, щоб не принизити дитини, не звинувачувати, а просто виявити своє негативне ставлення.

10.Не підвищуйте тривожність дитини напередодні підсумкової атестації, не критикуйте після неї. Це може негативно вплинути на її самооцінку.

11.Підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконуйте, що вона може добре написати підсумкову атестаційну роботу. Пам’ятайте: чим більше дитина буде боятися невдачі, тим більше робитиме помилок.

12.Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини. Ніхто, крім вас, не в змозі вчасно запобігти переживанню та погіршенню стану здоров’я дитини.

13. Поясніть вашій дитині важливість зміни діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.

14.Зверніть увагу на харчування дитини під час інтенсивного інтелектуального навантаження. Їй потрібна поживна та різноманітна їжа, збалансований комплекс вітамінів. Риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.

15.Частіше цікавтесь, як триває підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.

16. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.

17.У період іспитів дуже важливим є харчування випускників початкової школи. Воно має бути повноцінним. Дітям слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

18.Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, посилює стрес, спричиняє сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму й роздратованості.

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

20.Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв’язувати їх. Займіть позицію друга для своїх синів і дочок.

***До складання***

1. Ознайомтеся з порядком проведення державної підсумкової атестації учнів.
2. З'ясуйте бажання дітей щодо вибору навчального предмета, з якого вони складатимуть державну підсумкову атестацію. Переконайтеся, що вибір вашої дитини правильний.
3. Почніть готувати свою дитину до державної підсумкової атестації завчасно,однак не будьте нав’язливими.
4. Поділіться з дитиною своїм досвідом складання іспитів.

Пам’ятайте, що дитина може сама вибирати час для підготовки до ДПА.

1. Будьте готові, не лише вислухати плани відповідей дитини на запитання ДПА, а й щось підказати їй.
2. Стежте за тим, щоб ваша дитина чергувала заняття та відпочинок (наприклад, 40 хвилин навчається, 10 - відпочиває).
3. Не забудьте, що дитині напередодні ДПА необхідно відпочити: ввечері після закінчення заняття прогулятися на свіжому повітрі, прийняти душ, раніше лягти спати.
4. Підтримайте дитину. Це додасть їй впевненості у своїх силах.

***Під час складання***

1. Будьте впевнені у знаннях вашої дитини.
2. Не хвилюйтеся, тому що зайве хвилювання заважатиме не лише вам, а й дитині, адже вона відчуватиме ваш неспокій.
3. Не відволікайте дитину телефонними дзвінками, вона сама вам зателефонує!

***Після складання***

1. Підтримайте дитину незалежно від результатів ДПА.
2. Порадьте, як раціонально розподілити час, готуючись до ДПА з інших навчальних предметів.

*Поради психолога учням під час підготовки до ДПА*

Почнемо з найбільш загальних рекомендацій.

1. Не скорочуйте час на сон. Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль

2. Залишайте час на короткий відпочинок. Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.

3. Якщо є така можливість, об’єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

4. Налаштовуйте себе на успіх. Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

5. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим. Пам’ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.

6. Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися і вмієте роботи все, що вимагається програмою. Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

<https://naurok.com.ua/test/romantizm-8-klas-5742.html>

<https://naurok.com.ua/test/testing/2f98755d-b2ad-45e9-9c6a-dcdb1b4e924d>