***Шановні батьки! Незабаром для вас і ваших дітей настане відповідальний та хвилюючий момент - складання зовнішнього незалежного оцінювання та іспитів.***

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!

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. Пам'ятайте, що найголовніше ваше завдання - зменшити напругу й тривожність дитини та забезпечити їй відповідні умови для занять.

**Порадьте дітям під час іспиту звертати увагу на наступне:**

1. Пробігти очима весь текст, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу.
2. Уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст.
3. Якщо не знаєш відповіді на питання чи не впевнений, пропусти його і познач, щоб потім повернутися.
4. Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на питання, то є сенс покластися на свою. Інтуїцію і вказати більш ймовірний варіант.

***Наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, уміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, не розгубитися, впоратись з хвилюванням. Цього неодмінно треба вчити і вчитися.***

***Вірте в свою дитину, в її здібності й знання. Дайте їй відчути, що ви її любите, розумієте і підтримаєте у будь-яких ситуаціях.***