**Поради психолога батькам випускника**

*Романовська Д.Д., завідувач НМЦППСР ІППОЧО,*

*канд.психологічних наук*

*Марценюк С.Г., методист-психолог*

*НМЦППСР ІППОЧО*

**Повірте в свою дитину!**

**(Поради психолога батькам випускника)**

Випускні іспити — один з найважливіших етапів у житті людини, який значною мірою визначає подальший шлях. Сучасним старшокласникам доводиться складати підсумкову атестацію у формі Зовнішнього незалежного оцінювання. Таку форму іспитів можна й досі вважати нововведенням, адже для людей старшого віку та й тих, хто закінчував школу не так і давно, це щось нове і незнайоме.

ЗНО — це відразу два екзамени — випускний і вступний.

А отже значення його — удвічі більше, відповідно й тривоги також більше. У цей період старшокласники, незважаючи на відчуття дорослості, як ніколи потребують підтримки з боку батьків.

Шановні батьки! Досить часто ми створюємо ситуацію залежності у дитини, на кшталт, – «якщо ти …, то…», нав’язуємо нереальні стандарти, суперництво із ровесниками, – «подивись, як інші стараються…» тощо.

Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в неї.

Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!».

Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

* забути про минулі невдачі своєї дитини;
* допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляться із тим чи іншим завданням;
* пам’ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо.

Пам’ятайте, основні правила психологічної підтримки, які є особливо важливими в період підготовки до ЗНО:

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

***Забезпечте*** Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав.

***Контролюйте*** ***режим*** підготовки випускника, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов’язково необхідно робити перерви, змінювати види занять.

***Ранкова зарядка,*** спорт, прогулянки, не повинні бути виключеними із щоденного графіка під час підготовки до здачі тестів.

***Зверніть увагу на харчування дитини.*** Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів. Пам’ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку. При цьому не зловживайте солодощами і борошняним виробами.

***Залиште*** для дитини на період іспитів мінімальний перелік домашніх обов’язків, давайте їй зрозуміти, що оберігаєте її.

***Допоможіть*** дитині розподілити час підготовки відповідно до певних тем. Дуже важливо для дитини навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал. Основні формули, положення можна виписати на листочки і повісити у різних куточках вашого дому.

***Придбайте*** різноманітні тренінгові матеріали по тестуванню (Збірники тестів.). Велике значення має щоденне тренування дитини практично працювати із тестами.

***Вчіть*** дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.

***Виражайте готовність*** допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки.

***Розказуйте про свій досвід здачі іспитів***, де це доречно. Розкажіть, що ви відчували перед іспитами. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину.

***Прагніть виражати упевненість в силах***, не лякайте провалом. Не переживайте за кількість балів, які дитина отримає після тестування. Дитина повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей.

***Дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися.*** І пам’ятаєте, найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

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

Незадовільний результат – це не трагедія, це досвід. Не махайте приречено руками, не вішайте ярлики “нездара” на свою дитину. Поговоріть про те, що трапилося. Наші діти не просто складають іспити із 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, упоратися із хвилюванням. Цього неодмінно треба вчити та вчитися.

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