**Рекомендації батькам щодо успішного проходження ЗНО їхніми дітьми**



Шановні батьки! Психологічна підтримка - це один з найважливіших факторів, що визначають успішність Вашої дитини у здачі ЗНО. Як же підтримати випускника?

Школяреві допоможуть впоратися з власним хвилюванням заохочення і – чи не найголовніше – спокій та підтримка самих дорослих. Щоб максимально мінімізувати вплив стресу на навчальні завдання слід дотримуватися простих рекомендацій:

1. Батькам у цей період важливо бути одночасно суворими та добрими, але не виступати у ролі суддів. Підліток дуже добре відчуває батьків, тому важливо контролювати інтонацію голосу та вираз обличчя. Запропонуйте йому свою участь у підготовці до іспитів, але не наполягайте. Підтримуйте свою дитину, демонструйте, що розумієте його переживання.

2.Важливо донести до випускника думку, що кількість балів не є досконалим виміром його можливостей. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдино можливий, у будь-якому разі порадійте з дитиною. Незадовільний результат – це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося і врахуйте цей досвід.

1. Напередодні тестування не треба підвищувати тривожність дитини – це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей не завжди може контролювати свій емоційний стан. Варто підвищувати впевненість дітей у собі, підбадьорювати, адже чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.
2. Батькам необхідно слідкувати за самопочуттям дитини. Ніхто, крім батьків, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов’язаного з перевтомою.  Під контролем повинен бути режим підготовки дитини: не допускати перевантажень, чергувати заняття з відпочинком, корисніше за все будуть прогулянки на свіжому повітрі.

. 5. Для занять у дитини має бути зручне місце.  Зазвичай у школярів виробляється так званий «часовий режим виконання навчальних завдань». Не ламайте цей режим у період підготовки до іспитів.

6. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання. Напередодні та після кожного іспиту необхідно забезпечити дитині повноцінний відпочинок, незалежно від отриманого результату.

7. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, що містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому і корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що в результаті призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

8. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію друга у стосунках з дітьми. Намагайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. З’ясування конфліктних ситуацій залиште на потім. Залишайте за порогом дому роздратованість цінами, невдачами і поганим самопочуттям, бо все це непомітно передається членам вашої родини. Відбувається поступове накопичення стресової енергії, яка виснажує нервову систему , порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції

9. Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їхню впевненість у собі, адже чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

По суті, ваші 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, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням – цього неодмінно треба вчити.

Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття любові, розуміння, підтримки в будь-яких ситуаціях.