***Поради психолога батькам***

***НМТ! Як підтримати свою дитину?***

Шановні батьки, психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі іспитів. 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 – означає вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль. 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 іспиту:***

* 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 тощо). 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 є остаточним і кінцевим виміром 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.