**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Матеріали групових консультацій**

**Як допомогти дитині в період підготовки до іспитів**

Чимало учнів хотіли би бути краще психологічно готовими до ситуацій, коли тіло починає тремтіти, думки вилітають з голови, хвилювання переборює всі інші емоції. Вміння опанувати, керувати своїми почуттями в ситуації стресу, не розгубиться у важку хвилину не завадить нікому. Як можуть допомогти батьки у кращій підготовці до ДПА? Звісно сидіти разом і повторювати з дитиною навчальний матеріал – це зайве. А от допомогти психологічно налаштуватись на іспит, розрадити, заспокоїти – це вам до снаги.

Батьки часто забороняють своїм дітям перед іспитом займатися спортом, спілкуватися з друзями «не по ділу», зачиняють удома, відбирають мобільний, вимикають телевізор, тобто прагнуть оберігати інтелектуальну діяльність свого сина чи доньки від сторонніх впливів. А бажано було б не провокувати конфлікти, не нагнітати і без того напружену обстановку. Треба емоційно захистити дитину – запросити на спільну поїздку чи погулянку, поговорити про життя.

Батьки часто не дуже задоволені тим, що дитина запрошує до себе друга чи подругу для спільної підготовки до тестування. Вважається, що у кращому разі вони просто теревенитимуть. Насправді ж підготовка до іспиту удвох має безліч переваг, звісно, якщо поставитися до неї серйозно і сумлінно. Запам’ятайте, що вчитися удвох насправді не можна, а ось повторювати – навіть бажано. Це доцільно робити напередодні іспиту. Можна розподілити теми за інтересами, складністю, ступенем засвоєння: один розповідає те, що другий не вивчив. Робити це потрібно чітко, детально, емоційно, виразно. Таким чином дитина мимоволі запам’ятає матеріал, який колись полінувалася вивчити.

Дбайте про режим дня, харчування дитини. Можливо, варто було б звільнити її від певних обов’язків по господарству. Але пам’ятайте, що фізичне навантаження теж корисне.

І найважливіше – постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв’язання конфліктів залиште на потім.

Незадовільний результат – це не трагедія, це досвід. Не махайте приречено руками, не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід. По суті, 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, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням – цього неодмінно треба вчити та вчитися.

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

Практичний психолог НТМЛ № 16 Руденко О.М.