

## ПОРАДИ БАТЬКАМ СТАРШОКЛАСНИКІВ

ДПА та ЗНО - це стрес для випускника і для його батьків. Тому дуже важливо заздалегідь підготуватися до нього і навчитися сприймати іспит не як випробування, а як можливість проявити себе і придбати екзаменаційний досвід. Адже попереду багатьох випускників чекають ще вступні іспити, а під час навчання в ВНЗ, коледжах та технікумах їм належить здавати по 8-12 іспитів протягом року.

Звичайно, бути присутнім під час іспитів і допомогти дитині при всьому бажанні робити цього батьки не можуть. Іспити - це справа суто індивідуальна і випускник при здачі ДПА та ЗНО один на один з комісією. А батькам залишається тільки хвилюватися і тривожитися за свою дитину. Багатобатьки згідно російській традиції перед екзаменами намагаються лаяти й критикувати дитину, замість того, щоб підтримати його.

А ті, у кого є можливість, займають репетиторів і готові оплачувати будь-які суми за їхні послуги, аби їхнє чадо здав ЗНО на "відмінно". Допомога батьків під час випускних іспитів дуже важлива, оскільки для успішної здачі іспитів необхідна психологічна підготовленість дитини.

Завдання батьків під час підготовки до здачі ЗНО не лаяти дитину і не знижувати його самооцінку, а знизити напругу, тривожність дитини і підготувати хороші умови для занять, для відпочинку і організувати правильне харчування випускника. Ось що радять психологи батькам випускника:

1. Намагайтеся уникати сварок, конфліктів і сімейних скандалів перед іспитами дитини. Дитині передається хвилювання батьків і якщо батьки не можуть впоратися зі своїми емоціями, то це стресовий стан може стати причиною небажання готуватися у підлітка чи допущення ним помилок при здачі іспитів.
2. Підбадьорюйте випускника, Хваліть його і відзначаєте його хороші вчинки. Таким чином, батьки можуть підвищувати його впевненість у собі. Дайте знати дитині, що ви будете любити його навіть в разі його невдачі і допущення помилок на іспитах.
3. Кожен день спостерігайте за самопочуттям старшокласника. Вимірювати температуру і чіпати кожен день лоб як у маленького малюка, звичайно, не слід, але тільки батьки можуть виявити перші ознаки хвороби, пов'язані з перевтомою і стресами. Якщо випускник за будь-якого приводу дратується, починає плакати і боїться здачі іспитів, то за допомогою необхідно звернеться до психолога.
4. Строго контролюйте режим дня дитини і не допускайте перевантажень. Підготовка до іспитів повинна поєднуватися з відпочинком. Через кожні 40 хвилин занять старшокласник повинен відпочити не менше 10 хвилин. Якщо дитина дуже старанний, то не давайте йому готуватися до іспитів більше 10:00 в день. Кращий час для підготовки - денне, вночі знижуються всі функції організму, тому пам'ять людини у вечірній час погіршується. Спати перед

іспитами необхідно не менше 8 годин, попередньо прогулявшись на свіжому повітрі.

5. Забезпечте будинку зручне робоче місце та умови для випускника. Виділіть дитині робочий стіл, де не повинно бути нічого зайвого, а тільки матеріали необхідні для підготовки до іспиту. Слідкуйте за тим, як сидить дитина: не можна сидіти, сильно зігнувшись і читати лежачи. Дуже важливо зберегти зір під час іспитів, адже зір багатьох старшокласників псується саме під час іспитів. Тримати підручник при читанні треба в похилому положенні на відстані 20 см від ока. Температура повітря в кімнаті повинна бути нормальною, а світло падати з лівого боку. Намагайтеся створити тишу під час підготовки дитини до іспитів, простежте за тим, щоб йому ніхто не заважав.
6. Слідкуйте за тим, щоб дитина щоранку робив зарядку близько 30 хвилин. Це допоможе краще освоїти матеріал і відновити працездатність. Після фізичних вправ поліпшується кровопостачання м'язів, знімається стомлення очей і з'являється відчуття бадьорості.
7. Поясніть дитині про те, що під час підготовки іспитів не можна грати в комп'ютерні ігри, дивитися бойовики і фільми жахів. Необхідно берегти сили і нерви для підготовки до іспитів. Негативно впливають на пам'ять куріння, кави, застосування лікарських препаратів, розпивання пива і енергетичних напоїв.
8. Під час розумової напруги людині треба збалансоване харчування, яке містить усі необхідні поживні речовини, мікроелементи і вітаміни. Для стимулювання роботи мозку включайте в раціон харчування дитини рибу, м'ясо, яйця, сир, живі йогурти, горіхи, курагу, більше овочів і фруктів. Порадуйте дитини плиткою гіркою шоколаду і бананами, вони сприяють виробленню "гормонів щастя". Виключіть в цей час сухом'ятку, підліток під час іспитів повинен харчуватися чотири рази на день гарячою їжею. Не можна під час підготовки до іспитів дотримуватися дієти.