**Поради психолога щодо підготовки до незалежного зовнішнього оцінювання**

Сьогодні шлях вступу до вищого навчального закладу пролягає через складання зовнішнього незалежного тестування, тому воно має таке велике значення для випускників. Це порівняно нове явище для нашого суспільства. А щоб засвоїти щось нове, треба докласти зусиль. І результат буде залежати не тільки від того, скільки людина витратить енергії на його досягнення, але й від того, наскільки вона психологічно готова до цих випробувань, та наскільки інші допомагають та підтримують її у досягнені поставленої мети.Усім добре відомий той факт, що на результативність розумової діяльності значною мірою впливає емоційний стан, у якому перебуває людина. Часто найбільшою проблемою в ситуації складання тестів постають наші хвилювання. Гормон, який виділяється у момент, коли людина відчуває страх, впливає на пам’ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах повністю забувають вивчений матеріал.

Сьогодні приділяється велика увага психологічній підготовці учнів до ЗНО. Психологічний супровід учнів під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та психологічну підготовку до процедури тестування. Основна мета психологічної підготовки школярів до ЗНО – це забезпечення оптимальної реалізації їх психічних можливостей та проявлення у максимальній ступені отриманих знань, умінь та навичок під час незалежного тестування.

Процедура проходження незалежного зовнішнього оцінювання – діяльність складна. Вона відрізняється від звичного досвіду учнів і пред’являє особливі вимоги до рівня розвитку психічних функцій. Незалежне зовнішнє тестування має ряд особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі – когнітивні, особистісні або процесуальні. Для подолання когнітивних труднощів необхідно рухатися у двох напрямках: освоювати навички роботи з тестами і допомагати випускнику виробляти індивідуальну стратегію діяльності. І якщо навички роботи – це більше педагогічне завдання, то вироблення індивідуальної стратегії – це завдання психологічне.

Особисті труднощі, як правило, пов’язані з підвищеним рівнем тривоги взагалі та на іспиті зокрема, що призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності. Психологічні заходи по профілактиці та подоланню проявів тривожності передбачаються не тільки з учнями, але й з педагогами і батьками.

Процесуальні ж труднощі спричинені в основному недостатнім знайомством із процедурою іспиту і їхнє подолання має орієнтуватися на оволодіння дітьми специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО.

**Психологічна підготовка до ЗНО має складатися з декількох компонентів:**

* Фронтальна підготовка учнів, що надає їм необхідну інформацію про правила й норми процедури ЗНО та спрямована на вироблення індивідуального стилю роботи.
* Вироблення індивідуальних стратегій підтримки для конкретних учнів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.
* Залучення батьків: ознайомлення їх зі специфікою ЗНО.
* Оскільки оцінка знань учнів за допомогою тестування не є повсякденним явищем в їхньому житті, тому складання досі невідомого ЗНО уявляється як щось страшне і в той же час неминуче. Для того, щоб знизити тривогу учнів з приводу самої процедури ЗНО, необхідно дати їм можливість ознайомитися з нею на власному досвіді.
* Хочеться відмітити як позитивне проходження випускниками процедури пробного зовнішнього незалежного тестування. Сподіваємося, що такий досвід допоможе учням ознайомитися з організаційними умовами проведення тестування, а також з’ясувати рівень своїх навчальних досягнень, і, як наслідок, уникнути зайвого хвилювання та зосередитися саме на виконанні тестових завдань.
* Під час підготовки до ЗНО учням краще зосередитися на вивченні та повторенні навчального матеріалу. Для того, щоб ця діяльність була плідною, бажано правильно організовувати свій час та планувати роботу. Працювати краще «на свіжу голову», чітко визначаючи обсяг і зміст роботи. Доцільно структурувати матеріал за допомогою планів, схем, причому робити це в письмовому вигляді. При засвоєнні нової інформації важливо розуміти її, а не запам’ятовувати механічно. Не рекомендується вивчати новий матеріал безпосередньо перед іспитом, оскільки це може призвести до забування раніше засвоєного. Краще за два тижні до іспиту займатися повторенням та закріпленням пройденого матеріалу. Відповіді на найбільш складні питання бажано розгорнуто розказати комусь.
* Обов’язково потрібно чергувати роботу й відпочинок. За два–три дні до тестування слід відпочити. Інакше може виникнути перевтомлення, яке зведе всі зусилля нанівець.
* Готуючись до тестування, старшокласникам важливо відчувати допомогу з боку дорослих. Це може бути як підтримка інформаційного характеру стосовно питань проходження процедури ЗНО або опрацювання навчального матеріалу, так і психологічна настанова, переконання в тому, що за умови серйозної підготовки й виявлення ґрунтовних знань випускник може сподіватися на гарні результати. Така допомога має надаватися учням не лише батьками, а й педагогами, психологами. Під особливою увагою дорослих повинні залишатися тривожні, невпевнені в собі випускники. Бажано, щоб такі діти не отримували на свою адресу негативних оцінок, не піддавались критиці. Краще підбадьорювати їх, вселяти впевненість у власних силах.

**Рекомендації випускникам**

* Необхідно організувати підготовку до тестування за планом (тижні, дні, години). Складаючи розклад на кожен день занять, чітко визначитися з тим, що саме сьогодні буде вивчатися, які розділи і теми. Психологи рекомендують починати із самої цікавої теми – це допоможе ввійти у робочу форму.
* Рекомендується наступний графік занять: після години занять робити перерву на 10 хвилин. Після 2-3 годин роботи можна перепочити півгодини, перекусити, а потім позайматися ще 3-4 години і відпочити не менше 2 годин, включаючи обід і прогулянку.
* Напередодні складання ЗНО учням необхідно добре виспатися та відпочити. Заздалегідь підготувати все необхідне для наступного дня: одяг, документи (паспорт, свідоцтво про народження, сертифікат, картку запрошення), 2 чорні гелеві ручки, а також годинник (якщо є). Виходячи з дому, впевнитися, чи всі необхідні речі ви взяли з собою. На пункт тестування прийти вчасно (можливо, навіть залишити собі додатковий час на непередбачувані обставини, як-то проблеми з транспортом).
* Під час тестування дотримуватися правил поведінки, які передбачені процедурою ЗНО. У ході роботи з тестами слід бути максимально зосередженими: перш ніж виконувати завдання, уважно прочитати інструкцію, адже саме неуважність призводить до того, що дехто з учасників тестування не може проявити свої справжні знання. Бажано слідкувати за часом і раціонально розподіляти його.
* У разі порушення процедури тестування учень може подати апеляцію, яка пишеться одразу після тестування, не виходячи з аудиторії. Апеляція щодо несправедливого, на думку випускника, оцінювання його знань подається після отримання сертифіката.

**Рекомендації батькам**

* 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 може емоційно “зірватися”. Бажано підвищувати впевненість дітей у собі, частіше звалити, підбадьорювати, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.
* 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. Для занять у дитини має бути зручне місце.
* Батьки повинні забезпечити калорійне харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.
* Потрібна допомога дітям у розподіленні часу та тем по днях. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо дитина не вміє, їй треба показати, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д.
* Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями треба привчати дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокою і зніме зайву тривожність.Напередодні іспиту необхідно забезпечити дитині повноцінний відпочинок.

**Рекомендації для батьків випускників**

В кожній сім’ї, де є випускник, починаються переживання: «екзамени ідуть, душа протестує…». Ці слова, написані ще напочатку ХХ століття актуальні для випускників та їх батьків і сьогодні. Атмосфера в сім’ї випускника в наш час є головним фактором успішної адаптації до підготовки та проходження ДПА та ЗНО, до соціально-психологічної адаптації в новій соціальній ситуації. В такій ситуації батьки повинні, перш за все, вміти володіти собою, розуміти емоційний стан своєї дитини, допомогти йому звільнитися від негативних емоцій, бути відповідальним, сильним, активним і в той же час, тактовним та чуйним. Батьки повинні допомогти випускнику в розвитку позитивного ставлення до себе шляхом уважного відношення, стимулювання його діяльності, створити атмосферу доброзичливості.

Пам’ятайте, що відсутність позитивного стимулювання та перевага негативної оцінки з боку батьків в процесі підготовки до ДПА та ЗНО випускника викликає почуття внутрішньої незахищеності, невпевненості в собі та страху перед майбутніми випробуваннями.

Для випускника є дуже важливою ваша психологічна підтримка, якщо він недостатньо гарно пройде ДПА та ЗНО та не вступить до ВНЗу. У випадку невдачі він гостро відчуває почуття розчарування, образи, вини за невиправдані надії батьків. Допомогти дитині вийти з цієї ситуації можете тільки, сприйміть її самі та допоможіть це зробити і дитині. допомогти дитині підготуватися до іспитів, спробуйте змоделювати ситуацію випробувань разом з ним. Для цього поспілкуйтеся з випускниками минулих років, їх батьками, відвідайте ВНЗ, до якого буде вступати ваша дитина.

Підберіть найбільш оптимальні рішення ситуацій, які можуть виникнути під час ДПА та ЗНО, враховуючи індивідуально-психологічні та фізіологічні особливості вашої дитини. Знайти зараз літературу з аутотренінгів, саморегуляції, ауто релаксації не має проблеми. Якщо є така можливість, відвідайте психолога та виконуйте його рекомендації.

Життя без проблем не буває, тому у кожної людини є проблеми. Вирішивши одну, людина зіткається з іншою. Вміння сконцентруватися на позитивному в будь-якій ситуації допоможе заспокоїтися, зорієнтуватися та знайти вірне рішення , зменшити суб’єктивне значення проблемної ситуації.

Наприклад, скажіть: « Це для мене не так важливо, як здоров’я моєї дитини, як благополуччя моєї родини. Нічого страшного не відбулося! Все можливо виправити! «

Дуже багато можна досягнути, якщо в своїх діях керуватися принципами: «Я повинен!», «Я можу!». Людина налаштовує себе на успіх, здійснюючи дії само орієнтації на досягнення успішного результату.

**ПОРАДИ БАТЬКАМ:**

1. Не переживайте про кількість балів, які отримає дитина на ДПА та ЗНО, не критикуйте дитину після іспитів.
2. Поясніть дитині, що кількість балів не є досконалим виміром її можливостей.
3. Не збільшуйте тривогу дитини напередодні іспитів – це може негативно вплинути на результати тестування.
4. Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре.
5. Посилюйте їх впевненість у собі. Так як чим більше дитина боїться невдачі, тим більш вірогідніше вона зробить помилки.
6. Спостерігайте за самопочуттям дитини, адже ніхто, окрім вас, не зможе вчасно побачити і попередити погіршення стану дитини, яке є наслідком перевтоми.
7. Контролюйте режим підготовки дитини, слідкуйте за тим, щоб не було перевантажень, поясніть, що вона повинна обов’язково чередувати заняття та відпочинок.
8. Забезпечте вдома зручне місце для занять та слідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.
9. Зверніть увагу на харчування дитини. Такі продукти, як риба, творог, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.

**Психологічна готовність учнів 4-х класів до ДПА**

**Подолання тривоги у дітей.**

**Рекомендації батькам**

1. Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
2. Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності,уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач ,не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності ;
3. Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
4. Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;
5. Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;

Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися ,знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ ;допоможе інсценізація етюдів на пряв сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;ігри,що виражають тривожність занепокоєння учасників ,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.

1. Не сваріть дитину за те,що вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

Тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .

1. Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

**Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки:**

1. Не оберігайте дитину від повсякденних справ,не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.
2. Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
3. Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але
4. Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.
5. Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
6. Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

**Як оцінювати шкільні успіхи своїх дітей**

Батьки у взаєминах зі своїми дітьми мають зменшувати хворобливість їхніх переживань з приводу невдач, допомогти їм емоційно долати ситуації, пов’язані зі шкільними оцінками. Похвала їм необхідна, але треба вказати на помилки, неточності. Як ставитися до шкільної оцінки в сім’ї? як зробити так, щоб ваше ставлення позитивно впливало на вашу дитину, а не ще більше її пригнічувало?

**Правило 1: заспокойтеся.** Сконцентруйте свою увагу на диханні: один… два… десять… відчуйте спокій, рівновагу. Згадайте про свої колишні «успіхи». «постійте в черевиках» своєї рідненької дитини. А ось тепер можна починати розмову, а може… тільки послухати дитину, співчуваючи її бідам, а може… допомогти розібратися у складній теоремі, а може… Пам’ятайте, що спілкуватися в люті, роздратуванні – все одно, що включити в автомобілі «газ» і натиснути гальма.

**Правило 2: не поспішайте.** Старий, педагогічний одвічний гріх. Ми очікуємо від дитини всього і негайно. Ми вимагаємо негайних успіхів, іноді не отримуємо їх, але при цьому не уявляємо, як нашкодили. Нам потрібно, щоб дитина вчилася сьогодні добре, ми примушуємо її – вона вчиться, але стає зубрил кою і ненавидить учіння, школу, а може й… вас.

**Правило 3: безумовна любов.** Ви любите свою дитину не зважаючи на її успіхи в школі. Вона відчуває вашу любов, і це допомагає їй бути впевненою у собі і долати невдачі. А як же ставитися до невдач?… Вона вас засмучує і… все.

**Правило 4: не бийте лежачого.** Двійка, а для когось і четвірка – достатнє покарання, тому й не доцільно карати за одні й ті ж самі помилки. Дитина очікує від батьків не докорів, а спокійної допомоги.

**Правило 5: щоб позбавити дитину недоліків,** намагайтеся вибирати один – той, якого ви хочете позбутися найбільше, і говоріть тільки про нього.

**Правило 6: вибирайте найголовніше,** порадьтеся з дитиною, почніть з ліквідації най значущіших для самої дитини шкільних труднощів. Але якщо вас обох турбує, наприклад, швидкість читання, не вимагайте одночасно й виразності, й переказу.

**Правило 7: головне: хваліть – виконавця, критикуйте – виконання.** Людина схильна сприймати будь-яку оцінку глобально, вважати, що оцінюють всю її особистість. У ваших силах допомогти відокремити оцінку її особистості від оцінки її роботи.

**Правило 8: найважче:** оцінка має порівнювати сьогоднішні успіхи дитини з її особистими вчорашніми, а не тільки з державними нормами оцінювання та не успіхами сусіднього Івана.

**Правило 9: не скупіться на похвалу**, будуючи стосунки зі своєю дитиною, не орієнтуйтеся тільки на шкільні оцінки. Нема такого двієчника, котрого нема за що похвалити.

**Правило 10: означає в морі помилок острівок успіху,** на якому зможе триматися, вкорінюватися дитяча віра в себе та в успіх навчальних старань. Оцінювати дитячу працю потрібно індивідуально, тактовно. Саме за такої умови в дитини не

**Правило11: ставте перед дитиною найбільш конкретні та реальні завдання,** й вона спробує їх виконати. Не спокушайте дитину метою, якої не можливо досягти.

**Правило 12: не рвіть останньої нитки.** Досить часто дорослі вимагають: щоб зайнятися улюбленою справою, дитина повинна виправити свою успішність у навчанні. В ряді випадків така заборона має стимульний характер і справді спонукає дитину до навчання. Але найчастіше так буває, коли справи з навчанням не дуже запущені і до нього ще не втрачено інтересу. Якщо ж його вже нема, а в дитини є хобі, галузь живого інтересу, то її треба не забороняти, а всіляко підтримувати, бо це та ниточка, за яку можна витягнути дитину до активного життя в навчанні.

Для того щоб правила були ефективними, необхідно їх об’єднати: дитина має бути не об’єктом, а співучасником своєї оцінки. Її слід самостійно навчити оцінювати свої досягнення. вміння себе оцінювати є необхідним компонентом уміння вчитися – головного засобу подолання труднощів у навчанні.

**Психологічний супровід зовнішнього незалежного оцінювання**

Іспити , як і більшість явищ життя, - явище перехідне. Коли вони закінчуються, з’являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими витратами для власного здоров’я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху і безсонних ночей.

Готуючись до тестування, старшокласникам важливо відчувати допомогу з боку дорослих. Це може бути як підтримка інформаційного характеру стосовно питань проходження процедури ЗНО або опрацювання навчального матеріалу, так і психологічна настанова, переконання в тому, що за умови серйозної підготовки й виявлення ґрунтовних знань випускник може сподіватися на гарні результати. Така допомога має надаватися учням не лише батьками, а й педагогами, психологами. Під особливою увагою дорослих повинні залишатися тривожні, невпевнені в собі випускники. Бажано, щоб такі діти не отримували на свою адресу негативних оцінок, не піддавались критиці. Краще підбадьорювати їх, вселяти впевненість у власних силах.

**Тому найоптимальнішим варіантом підготовки до складання іспитів та проходження тестового періоду є такий:**

* - Раціональне харчування (мед, горіхи, молочні продукти, риба, м’ясо, овочі та фрукти) забезпечать баланс необхідних інгредієнтів та відновить енергетичні витрати.
* - Нормальний здоровий сон та відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.
* - Не варто в цей період відмовлятися від занять спортом чи улюбленої справи – це буде своєрідний відпочинок.
* - Слід пам’ятати про біоритмологічні особливості: "сова”, неефективно працює о 6-8 годині ранку, а "жайворонок” навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17.00 до 18.00 години.
* - Можна вживати тонізуючі препарати рослинного походження, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу є чинником успішності.

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчається 70% інформації, третього дня – решта, а четвертого дня повторюють вивчене. При цьому складні теми можна чергувати з простими, не обов’язково вивчати всі питання поспіль.

**Є й деякі психологічні особливості, які слід ураховувати при вивченні матеріалу:**

1. "Ефект краю”. Найкраще запам’ятовується інформація, вкладена на початку й наприкінці тексту. Тому під час запам’ятовування слід напружувати свої пізнавальні здібності саме при вивченні середини.
2. Повторювати матеріал теж слід вдумливо, оскільки після "завантаження в мозок” не повторити цю інформацію, 20-30% її втрачається впродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід працювати з текстом так: спочатку прочитати його, потім повторити вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз – через добу.
3. Наявність власної стратегії та пошуку відбору інформації, свого інтелектуального стилю полегшує вивчення. Так, знаючи особливості своєї пам’яті, можна вивчати матеріал зорово, можна проговорювати його вголос, або переказувати комусь, а іноді допомагає потрібна річ – шпаргалка.
4. Аутогенне тренування та власні формули заспокоєння налаштують учнів на впевнений лад та оптимізм.
5. Підтримка батьків – один із чинників успіху.

Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед іспитом. Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину - значить 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..

Практичний психолог Вербівської ЗОШ I -III ст.

**Система психологічної підготовки до ЗНО**

(методичні рекомендації педагогічним працівникам, батькам та учням

щодо психологічної підготовки до ЗНО)

Будь-який іспит для учня завжди є певною мірою стресовою ситуацією. Ще актуальнішою ця істина стає в умовах проходження зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО). Зовнішнє незалежне оцінювання - неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської “тестування” означає “перевірка”. І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини - від знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненості у своїх силах. Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі, в тому числі і психологічні. Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання - діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.

Для того, щоб абітурієнт впевнено почував себе під час проходження тестування, йому потрібна спеціальна психологічна підготовка. Психологічна допомога абітурієнтам під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та налаштування психічної сфери учня до процедури тестування. Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, тривогу, впливає на продуктивність функціонування пам'яті та мисленевих процесів. Надмірна кількість гормону страху в організмі, може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

Основна мета психологічної підготовки до ЗНО – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей учнів та застосування, у максимальній мірі отриманих знань, умінь та навичок під час зовнішнього оцінювання.

**Важливою в підготовці учнів до ЗНО є роль учителя.**

ЗНО потребує високої працездатності протягом досить тривалого періоду часу (до 3 годин). Тому є дуже висока ймовірність зниження рівня якості роботи, виникнення відчуття втоми. Великого значення набуває оптимальний режим підготовки, щоб дитина не перевтомлювалася, їй необхідно робити перерви в заняттях. З метою запобігання втомлюваності на уроках вчителю необхідно використовувати методи переключення уваги, психологічного розвантаження, або ж фізкультпаузи, які учень може використати потім, під час проходження тестування. Доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей, кінезілогічні методи. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тонусу. Дуже ефективним є діафрагменне (глибоке) дихання, або дихання, що складається з частих, але неглибоких вдихів і видихів, з випинанням і втягуванням живота. Вправи для очей складаються в основному з рухів очима „вліво – вправо”, „вгору – вниз”, кругових рухів і переведення очей з близьких предметів на дальні.

На етапі підготовки дуже важливо навчити учня використовувати для саморегуляції діяльності різноманітні допоміжні засоби. Такими засобами можуть стати пісочний годинник, який відміряє час, достатній для виконання завдання; складання списку необхідних справ (і їх поступове викреслення по мірі виконання), лінійка, яка вказує на потрібний рядок, і т.д.

Важливо розвивати у дитини навички самостійного оцінювання своєї роботи. Наприклад, корисно запитувати : «А що Тобі самому сподобалось у Твоїй роботі?» Якщо учню важко відповісти на запитання, можна запропонувати йому оцінити роботу за декількома критеріями: правильність відповіді, швидкість виконання і т. д. Не варто поспішати пропонувати готовий розв’язок або відповідь. Навпаки, краще спочатку поцікавитися його думкою.

Необхідно розвивати в учнів функцію контролю, навички самоперевірки: після завершення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконаних завдань. Основний принцип, яким потрібно керуватися: «Зробив – перевір, якщо є час - перевір ще раз». Крім того, необхідно створити відчуття важливості та позитивного ставлення до ЗНО як унікальної можливості вступу до ВНЗ без додаткових матеріальних затрат.

Щоб навчальний матеріал краще засвоювався, важливо розвивати уяву й образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал необхідно ілюструвати прикладами або наочністю. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги.

Пам’ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від вчителя психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях: логічному мисленні, вмінні аналізувати, можливостях уваги та пам’яті. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги. Допоможіть учню відчути впевненість в своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження ЗНО.

Порекомендуйте учням пройти пробне тестування, створюйте ситуації незалежного тестування (в ігровій формі або як варіант оцінювання) під час навчально-виховного процесу – це допоможе адаптувати психічну сферу до процедури тестування. Якщо під час проведення пробного тестування випускники отримають необхідну підтримку, вони будуть більш впевнено почувати себе в ситуації реального екзамену.

Для того, щоб подолати стресовий стан, який може виникнути під час підготовки, або складання ЗНО, вчителю або практичному психологу навчального закладу варто використовувати наступні вправи:

**Вправа «Опонент».** Мета: сформувати в учнів позитивний настрій на участь у зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного тестування. Рекомендація: у тому випадку, якщо випускники не знайшли позитивних переваг, дорослому слід допомогти їм це зробити, але в жодному разі не відкрито й прямо, заявивши про свою думку. Учні повинні самостійно прийти до необхідного висновку. Завдання педагога – лише направляти, керувати міркуваннями дітей.

Необхідно заздалегідь підготувати чисті аркуші паперу та ручки чи олівці.

Інструкція для учнів. Завдання складається з двох етапів.

I – етап. Візьміть аркуш і розділіть його на дві половини. Напишіть на одній половині позитивні моменти ЗНО, а на другій – негативні. Коли всі завершили, переходимо до наступного етапу.

II етап – обговорення. Виписані негативні моменти ЗНО потрібно перетворити на позитивні або нейтральні.

**Вправа «Я переживаю стрес, коли…».** Мета: привернути увагу випускників до свого внутрішнього стану, з’ясувати головні стресори випускників школи.

Хід вправи. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли…»!!! Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

**Вправа «Робочий експеримент».**Інструкція для вчителя. Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв. учні відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір

Інструкція для учнів. Вам треба написати міні-твір «Мої рецепти успіху», в якому має бути відповідь на наступні запитання:

- Чи складно було впоратися із завданням?

- Що заважало?

- Чи помітно було тих, хто намагався списати?

По завершенню обговорення: «Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма своїми рецептами успіху?».

**Вправа «Рейтинг справ».**Інструкція для вчителя. Вам потрібно зауважити на те, що часто учні скаржаться на нестачу часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться.

Інструкція для учнів. Складіть самостійно список справ, які ви робите протягом дня, розподіліть їх за важливістю у порядку спадання. Потім записують на стікерах три перші справи і прикріплюють на видне місце.

Рекомендація. Необхідно підвести групу до висновку, що в житті безліч справ, але не варто витрачати свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети.

Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах.

У системі психологічної підготовки учнів до ЗНО варто використовувати прості релаксаційні вправи із візуалізацією символів, що знімають психічну напругу, наприклад:

Встати із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги на ширині плечей, розслабитись. Уявіть, що у вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює яскраве світло. Визначте для себе його колір. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Потім уявіть, що Ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю...

. **Вправа «Програмування долі»**Напишіть свій власний лозунг. Почніть так: «Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів(ла) би, щоб...». Продовжіть цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити!» Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.

Не менш важливою є роль батьків у системі психологічної підготовки до ЗНО. Батьки – це найрідніші люди для кожного учня і тому їхня підтримка є необхідною та важливою.

Психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання ЗНО. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі у природжену здатність особистості долати життєві труднощі за підтримки тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення, захоплення, свою радість і гордість 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 забути про минулі невдачі своєї дитини; допомогти дитині знайти впевненість у тому, що вона може впоратися із тим чи іншим завданням; пам'ятати про минулі успіхи і нагадувати їх. 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.

**Психологічні підказки батькам:**

* Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав готуватись до ЗНО. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування.
* Не акцентуйте свою увагу на кількості балів, яку ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
* Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.
* Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО. Розумінням і підтримкою, любов’ю і вірою в її сили.
* Зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів.
* Не залякуйте дитину ЗНО, і не згадуйте про нього в негативному сенсі. Сформуйте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.

**Психологічні підказки майбутнім учасникам ЗНО.**

* + Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.
  + Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.
  + Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.
* - Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.
* - Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.
* - Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.
* - Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.
* - Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.
* - Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.
  + Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.
  + Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.
  + Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.
  + Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.
  + Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся – спробуй повторити через якийсь час.
  + Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.

**Методичні поради учням**

**Тренуйся!**

Перед офіційним (змаганням, атестаційним) тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів – просто заради тренування. Не можна навчатися добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, але дають вам і інший досвід – самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

**Поспішайте!**

Тренуйтеся із секундоміром у руках. Порівнюйте час потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації загальної ситуації неможливо змоделювати той стрес (напругу), що викликає будь яке тестування.

**Випробовуйте!**

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтеся всіх рекомендацій, як правильно вирішувати окремі завдання або тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно відразу ж ознайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей пояснить вам, що ж саме є необхідним в інструкції до даного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати тільки активно тренуючись у тестуванні.

**Пропускайте!**

Треба навчатися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам’ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов’язково впораєтеся. Просто нерозумно недобрати балів тільки тому, що ви не добралися до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал, який вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких питань, то не варто пропускати всі перші завдання.

**Вгадуйте!**

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно може віддати перевагу якійсь відповіді іншим, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило приводити до приросту балів.

**Виключайте!**

Багато завдань можна швидше, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п’ятьох – сімох (що набагато складніше).

**Скорочуйте вибір!**

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох або п’яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші підходящими з різною імовірністю, то у цьому випадку правильніше буде не пропускати завдання, а намагатися вибрати відповідь із інших просто навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це – теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться) – це теж знання, і не розумно відмовлятися від його використання.

**Думайте тільки про поточне завдання!**

Коли ви бачите завдання (питання), забувайте все, що було в попередньому, як правило, завдання в тестах не пов’язані один з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися й правильно вирішити інше завдання.

Це установка дає вам й іншим безцінний психологічний ефект – забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилося вам «не по зубах»). Думайте тільки про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

**Читайте завдання до кінця!**

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання з «першими словами» і добудовувати кінцівку у класній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

**Не засмучуйся!**

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратися (так заплановано). Більше того, всі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалити тест, пам’ятайте, що дуже часто таке відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з’ясуватися, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатися максимального результату (завжди «п’ятірки»). Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, але й «тримати» їх (якщо висловлюватися термінами боксу). Потрібно категорично відмовитися від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

**Заплануйте два кола!**

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас («своїх») завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелося пропустити. (Подібний рецепт, на жаль, не годиться для комп’ютерних тестів, які часто просто не дозволяють повертатися до попередніх завдань далі, ніж на один крок).

При тестуванні випускники переживають напруження усамітнено й приховано. Його ж наслідки виявляються в інших формах. Розроблені рекомендації підкажуть, як вийти з такого становища з найменшими втратами, відпрацювати основні моменти підготовки та проходження відповідальних і неминучих етапів життя.

**ПОРАДИ УЧНЯМ**

**ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ**

1. Активно працюй на уроці: уважно слухай, відповідай на запитання.

2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.

3. Точно й детально записуй, що задано з кожного предмета.

4. Навчися користуватися словниками й довідниками. З'ясовуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила, формули в довідниках.

5. Якщо в тебе є комп'ютер, навчися з його допомогою знаходити потрібну інформацію, робити розрахунки за допомогою електронних таблиць тощо.

6. Якщо матеріал, який подавали на уроці, є для тебе складним, повтори матеріал цього ж дня, навіть якщо наступний урок буде лише через кілька днів.

7. Починаючи виконувати завдання, думай не тільки про те, що треба зробити (тобто про зміст завдання), а й про те, як (за допомогою яких прийомів, засобів) це можна зробити.

8. У разі потреби звертайся по допомогу до дорослого або до однокласників.

9. Починаючи виконувати уроки, відкрий щоденник, подивися, чи всі завдання ти записав.

10. Продумай послідовність виконання завдань з окремих предметів і спробуй визначи­ти, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.

11. Прибери зі столу все зайве - те, що може відвертати твою увагу. Приготуй те, що потрібно для виконання першого завдання (підручник, зошити, карти, олівці, словники, довідники тощо). Після того як підготуєшся до першого уроку, прибери все й приготуй те, що потрібно для виконання наступного.

12. Між уроками роби перерви.

13. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.

14. Перш ніж виконувати письмові завдання, зрозумій і вивчи правила до них.

15. Читаючи параграф підручника, став собі запитання: про що (або про кого) йдеться в цьому тексті тощо.

16. Шукай зв'язок кожного нового поняття, явища, про яке ти дізнаєшся, з тим, що ти вже знаєш. Співвіднось нове з уже відомим. Стеж за тим, щоб це були не випадкові, зовнішні зв'язки, а головні зв'язки за змістом.

17. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацьовуй кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів.

18. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь, упродовж кількох днів, рівномірно розподіляючи навантаження.

19. Готуючись до усних уроків, викорис­товуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал. До них необхідно звертатися, відповідаючи на уроці. Чим краще ти вмієш користуватися картами, схемами, таблицями, тим вищою буде оцінка.

20. Спробуй у підготовці усних завдань використовувати метод «5 П», розроблений американськими психологами1. За даними психологів США, такий метод дає змогу зосере­дити увагу на найважливішому в тексті й сприяє кращому його запам'ятовуванню.

21. Складай план усної відповіді.

22. Перевіряй себе.

Пам'ятай

Ми найкраще запам'ятовуємо:

• те, чим постійно користуємося;

• те, до чого нам треба буде повернутися (перервані дії);

• те, що нам потрібно;

• те, що ми можемо пов'язати з іншими нашими знаннями й уміннями;

• те, що пов'язано з нашими переживаннями (і приємними, і неприємними).

**ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ**

Є деякі психологічні закономірності підготовки до тестування випускників, які повинні враховувати педагоги при навчанні:

1. Виділяти головне.
2. Бачити подібне й відмінне, порівнювати.
3. Працювати зосереджено.
4. Згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання.
5. Узагальнювати та диференціювати.
6. Міркувати та робити висновки.
7. Робити схеми-конспекти, в яких на окремих аркушах у вигляді логічних схем, моделей представлений зміст вивченої теми.

**ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ**

**П'ЯТЬ СПОСОБІВ УСЕ ВСТИГНУТИ**

1. Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнот, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

2. Не дивіться телевізор. Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь — життя без телевізора є.

3. Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

4. Переводьте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками - потрібно відпочити, або переключитися на іншу діяльність.

5. Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

6. Вчіться керувати своїми емоціями.

7. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.

8. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.

9. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю».

**ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО**

1. Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

2. Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

3. Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

4 Чергуйте розумову і фізичну працю.

5.Нервуються завжди ті, хто погано знає матеріал. Щоб подолати свій страх, розповідайте самому собі вивчений матеріал, начебто ви робите це на іспиті.

«Спокій і тільки спокій!» —так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон.

**ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ**

1. Запам'ятати легше те, що розумієш.Розподілене заучування краще від концентрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

2. Щоб уникнути хвилювань запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

5. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування чи повторення приділіть особливу увагу середині.

6. Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Після «завантаження» в мозок інформації, якщо її не повторити, втрачається 20—30 % у перші 10 годин. Щоб цього не трапилося, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин — тричі, за 8—10 годин — чотири рази, а за добу — 1 раз. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

7. Яким чином можна найкраще все запам'ятати? Що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема, звукове відтворення? Вирішуйте самі, в якій системі вам ліпше працювати.Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

**ПОРАДИ БАТЬКАМ**

1. Контролюйте скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблюється імунітет і загострюються хронічні захворювання дітей.

2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності,а підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ягь.

5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію «друга» у відносинах з дітьми.

6. Постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозумін¬ня. Розв'язання конфліктів залиште на потім.

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

Успішне складання ЗНО — свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдиний 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. 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.

**Поради батькам першокласників**

Хотілося сказати кілька слів не про дітей, а про нас, дорослих, про наше ставлення до їхніх успіхів, до їхніх невдач . Шкода, але ми, батьки, часто нетерплячі та егоїстичні, хоча виправдовуємося «хорошими намірами». Але, якими б не були виправдання, наше роздратування, крики, з’ясування стосунків, покарання – все це додаткові стресові ситуації, постійний дитячий біль від непорозуміння та образи. Чим більші наші старання, чим більше уваги ми приділяємо дітям, тим вищий батьківський рівень домагань, тим більша надія і бажаніша нагорода – відмінні оцінки…

Велике значення для психічного та фізичного здоров’я вашої дитини має правильний режим дня.

**Поради для правильного режиму дня**

(12 годин сну )

- Після школи не спішить садити дитину за уроки, їй необхідно 2-3 години відпочити. Найпродуктивніший час для приготування уроків – з 15 до 16 години. Заняття ввечері безрезультатні, завтра доведеться все починати спочатку.

- Не змушуйте дитину готувати уроки за один раз. Після 20 хв. занять необхідно 10-15 хв. «перерви».

- Під час приготування уроків не сидіть над дитиною, давайте можливість їй попрацювати самостійно, але якщо потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідні спокійний тон та підтримка («не хвилюйся», «давай з’ясуємо разом», «я тобі допоможу»), похвала, навіть якщо щось не вдається. Не акцентуйте увагу на оцінках («не дарма з письма в тебе одні «2» та «3»).

- Якщо ви дотримаєтеся порад у вихованні, ваша дитина виросте врівноваженою та спокійною. Успіхів вам!

**Сім основних правил батьківської поведінки в організації навчання:**

1. Сприяйте дитячій автономності (самостійності). Чим більше ви вимагаєте (самостійності)в усіх сферах повсякденного життя, тим краще зможе ваша дитина працюватиме з почуттям відповідальності у шкільній сфері. Автономне (самостійне) навчання є тією метою, в напрямку якої ви маєте працювати, тому що самостійність є найважливішим елементом ефективного й тривалого процесу навчання. Хваліть свою дитину за самостійні дії, наприклад, за самостійне розпізнавання помилок.
2. Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукайте її до того, щоб вона сама знайшла шляхи її розв’язання. Допоможіть їй завдяки підказкам, наприклад, вказівка на довідники, генерування правил, відгадування ребусів, що може сприяти розв’язанню проблеми. Але не подавайте саме розв’язання. Не спонукайте свою дитину тільки до одного шляху розв’язання.
3. Дайте своїй дитині можливість попрацювати над матеріалом удома.
4. Визнайте досягнення дитини. Хваліть (заохочуйте), а не докоряйте. Це краще, ніж ниття, нагадування та інші покарання. Звертайте увагу на те, щоб не обмежувати похвалу критикою («дев’ять», звичайно, чудово, але без двох помилок це могла б бути «дванадцятка»).
5. Не ставте перед своєю дитиною завищених вимог, щоб вони не були суворішими за вимоги вчителя.
6. Будьте, як вихователь, зразком у поведіні. Вимагайте від своєї дитини не більше, ніж від себе самого. Дитина, яка, наприклад, бачить своїх батьків за читанням, швидше сама почне читати, ніж дитина, батьки якої часто сидять перед телевізором.
7. Говоріть позитивно про школу, вчителів та предмети. Вашій дитині досить того, що вона долає свої особисті упередження щодо школи.

**7 правил по збору портфеля**

Нова канцелярія вже давно куплена і чекає своєї години. Збираючи дитину перший раз у перший клас, хочеться покласти в портфель всі канцелярські багатства. Не поспішайте. Необхідний вміст портфеля вчитель зазвичай озвучує на перших батьківських зборах. А ваше завдання – навчити дитину правильно збирати портфель.

Правило 1: **дитина повинна самостійно збирати-розбирати портфель**. Щоб добре орієнтуватися у власному портфелі, дитина повинна збирати-розбирати його самостійно. Інакше, замість того, щоб слухати вчителя, він велику частину уроку шукатиме в портфелі необхідні речі. Навіть якщо в портфелі всього одне відділення (хоча в більшості сучасних ранців їх як мінімум три), дитині буде потрібно не менше 10-15 хвилин, щоб знайти потрібну річ у незнайомих надрах портфеля.

Правило 2: **портфель треба збирати щодня**. Щодня в портфелі скупчується безліч непотрібних папірців, крихт і всіляких «цінних», але абсолютно непотрібних у школі речей. Стежте, щоб дитина щодня виймала з портфеля весь вміст, викидала сміття і складала назад у портфель тільки необхідні речі.

Правило 3: **нічого зайвого**. Завдання батьків – стежити, щоб дитина не носила з собою зайвої тяжкості. За санітарними нормами, що діють, більше трьох кілограмів піднімати першокласникам не рекомендується. Окрім покладених за програмою 2-3 підручників і 2-3 зошитів, в ранці першоклашки обов’язково лежатимуть пенал із ручками і олівцями, щоденник, рахункові палички, підставка для книг і сніданок. В результаті набирається якраз близько трьох кілограмів. Перший час батькам доведеться контролювати, що дитина кладе в портфель, а потім вона буде це робити самостійно.

Правило 4: **гігієнічне приладдя.** У портфелі завжди повинні лежати невеликий рулон туалетного паперу і упаковка вологих серветок. Якщо дитина соромиться діставати в школі туалетний папір, покладіть його в непрозорий пакет.

Правило 5: **окремі контейнери для їжі**. Практично у всіх школах дітям недостатньо стандартних шкільних сніданків і батьків просять давати дитині з собою додатковий сніданок – декілька бутербродів, сік і печиво. Незалежно від того, яку їжу ви даватимете дитині, для неї потрібні спеціальні контейнери з кришкою, що щільно закривається. Часто батьки упаковують їжу у фольгу або в поліетиленові пакети. Але упакована таким чином їжа може розкришитися. До того ж, якщо носити її без контейнера, весь вміст портфеля пропахне їжею. Поясніть дитині, що, перекусивши, вона повинна всі обгортки і порожні пакети покласти назад у контейнер і щільно закрити його.

Правило 6: **іграшки залишаються удома**. Іграшкам в портфелі робити нічого. Якщо дитина дуже наполягає, домовитеся, що вона діставатиме іграшки з портфеля тільки на перерві, а перед початком уроку знову прибере їх у портфель. Можна, наприклад, укласти угоду, що при першій скарзі вчителя з приводу ігор на уроках іграшки залишаються удома.

Правило 7: **мінімум дорогих речей**. Питання, давати чи ні дитині в школу мобільний телефон, до цих пір залишається спірним. Мобільний телефон (і інші дорогі речі) не є предметами першої необхідності. В крайньому випадку дитина може подзвонити з канцелярії або з пункту охорони, від класного керівника. Якщо ви все-таки вважаєте, що телефон необхідний, поясніть, що на час уроків необхідно відключати звук і прибирати телефон у портфель. Крім того, необхідно пам’ятати, що телефон може загубитися або бути вкраденим. Це відноситься і до наручного годинника, який діти часто знімають на фізкультурі і забувають надіти.

**10 речей, які повинні зробити батьки першокласника**

* **Малюк, швидше за все, буде хвилюватися і сам прокинеться вдосвіта. Прикрасьте його кімнату повітряними кульками, плакатом із веселим надписом.**
* **Багато хто з батьків вважає, що подарунків цього дня робити не обов’язково. Між тим яскравий згорток поруч із подушкою трохи розвіє дитячі хвилювання і, з іншого боку, підкреслить важливість події.**
* **Звичайно ж, ранець із потрібними речами ви разом з дитиною склали ще тиждень тому. Напередодні 1 вересня варто ще раз зазирнути до нього… і покласти туди якусь дрібничку: чи то кумедний ластик, чи незвичайний олівець. Дитина зрадіє, побачивши таку знахідку!**
* **На весь сьогоднішній день забороніть собі повчати дитину, не хмуртеся, не гнівайтеся, не обурюйтеся і не підвищуйте голос!**
* **Відкладіть усі справи, візьміть на роботі відгул. Коли малюк вперше переступить шкільний поріг, ви маєте бути поруч із ним.**
* **Скажіть своєму першокласнику, який він має чудовий вигляд.**
* **Зустрічаючи дитину зі школи, розпитайте її, як пройшов перший день. Поцікавтеся, що вона робила і, обов’язково похваліть за те, що вона трималася впевнено (навіть, якщо вона вмудрилася щось загубити).**
* **Увечері влаштуйте святковий чай. З такого приводу запросіть бабусь, дідусів – їм також буде приємно привітати першокласника.**
* **Сподіваємося, ви не забудете сказати дитині, як сильно ви її любите.**
* **Засинаючи, дайте собі слово бути стосовно дитини й надалі такими ж спокійними та уважними, як сьогодні!**

**Пам’ятка для батьків щодо спілкування з дітьми,які мають емоційні труднощі**

* Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчити дитину адекватно реагувати на певні ситуації та явища зовнішнього середовища.
* Не існує поганих і хороших емоцій, і дорослий у взаємодії з дитиною повинен постійно звертатись до доступних їй рівнів організації емоційної сфери.
* Почуття дитини не можна оцінювати, не слід вимагати, щоб вона не переживала те, що вона переживає. Як правило, бурхливі афективні реакції – це результат тривалого стримування емоцій.
* Потрібно навчити дитину усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про свої почуття.
* Не слід вчити дитину пригнічувати власні емоції. Завдання дорослих полягає в тому, щоб навчити правильно спрямовувати, виявляти свої почуття.
* Не слід у процесі занять з важкими дітьми намагатися цілком ізолювати дитину від негативних переживань. Це неможливо зробити в повсякденному житті, і штучне створення «тепличних умов» тільки тимчасово вирішує проблему.
* Треба враховувати не просто модальність емоцій (негативні чи позитивні), а й їхню інтенсивність. Надлишок одноманітних емоцій спричиняє негативні явища.
* Для профілактики емоційного напруження слід долучати дитину до різних видів діяльності. Корисним для емоційного розслаблення є застосування гумору.
* З метою ліквідації негативнтх емоцій потрібно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями.

Ефективність навчання дитини володіти своїми емоційними станами значною мірою залежиить від особливостей її ставлення до себе. Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар’єри для необхідних змін. У таких випадках потрібно починати роботу з корекції ставлення до себе, учнівської самооцінки.

* Якщо дитину постійно критикують…
* Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
* Якщо дитина живе у ворожості, вона вчиться агресивності.
* Якщо дитину висміюють , вона стає замкнутою.
* Якщо дитина росте у докорах, вона вчитъся жити з почуттям вини.
* Якщо дитина живе в терпимості, вона вчиться сприймати інших людей.
* Якщо дитину заохочують, вона вчиться вірити в себе.
* Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
* Якщо дитина росте серед чесності, вона вчиться бути справедливою.
* Коли дитина живе у безпеці, вона вчиться вірити в людей.
* Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
* Коли дитина живе в розуміні та доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

**Як поводитись батькам, щоб допомогти дитині адаптуватись**

* Відрегулюйте режим дня;
* Тим батькам, які вже вважають свого п’ятикласника дорослим – контролювати дитину (виконання домашнього завдання також), а тим, хто занадто опікає, - повірити в дитину і поступово зменшувати опіку;
* Встановити в родині спокійну доброзичливу атмосферу;
* З повагою ставитись до своєї дитини;
* Любіть її за те, що вона ваша дитина, приймати такою, якою вона є;
* Не критикуйте, не насміхайтеся, не принижуйте гідність дитини;
* Поводьтесь як з рівним (але це не значить у всьому потурати).

**Пам’ятка батькам п’ятикласника**

* У ваших дітей проблемний, перехідний період, тому будьте особливо уважні, спостережливі, терплячі.
* В п’ятому класі збільшився обсяг з основних предметів, зросла їх кількість, тому збільшується час для підготовки уроків.
* Забезпечте своїм дітям оптимальне поєднання відпочинку, фізичної праці і роботи над уроками.
* Навчальні програми складаються більше з теоретичного матеріалу, тому слід привчати дитину заучувати окремі правила з математики, української мови, географії тощ
* Слідкуйте за рекомендаціями вчителів, класного керівника, записами в щоденниках і робочих зошитах.
* Піклуйтесь про те, щоб дитина вчилась бути охайною у всьому, включаючи дбайливе ставлення до підручників.
* Ніколи не поспішайте з висновками ні про дитину, ні про вчителя, доки не поспілкуєтесь з вчителем.
* Пам’ятайте, що клас, в якому навчається ваша дитина, - ціле трьох колективів: дітей, батьків, вчителів. Чим дружнішими, цілеспрямова-нішими будуть ці колективи, тим в кращій атмосфері зростатиме ваш хлопчик чи дівчинка. Це залежить від кожного і від вас також.
* Не забувайте: дитину не слід карати за невміння, а терпляче навчати, підказувати, радити, допомагати, підтримувати.
* Піклуйтесь про всебічний розвиток вашої дитини.
* Вмійте поставити себе на місце дитини.
* Пам’ятайте: праця, в тому числі навчальна, не шкодить вихованню дитини, а лінь та бездіяльність – шкідливі.

**Страхи дітей.**

Як зароджується почуття страху? В найзагальнішому вигляді страх виникає у відповідь на щось таке, що дійсно загрожує. Однак значно більше поширені так звані навіяні дитячі страхи. їх джерело - дорослі, котрі оточують дитину і які з надмірною наполегливістю та емоційністю вказують на небезпеку.

Психологи виділяють декілька передумов для можливого розвитку страхів у дітей.

**Перша** з них - урбанізація, тобто розростання та розвиток міст. Яким би далеким це не здавалось від страхів, та зв'язок є, і він дуже тісний. В умовах великого міста багато хто з дітей почувається самотнім, їм важко знаходити постійних друзів, складно самостійно організовувати своє дозвілля. До того ж, вони часто потерпають від надмірної опіки дорослих.

**Друга.** Можливо, це здасться дивним, але розвиткові страху сприяє наявність окремих упорядкованих квартир. Встановлено, що у дітей, які мешкають у таких квартирах, страхи спостерігаються значно частіше, ніж у їхніх однолітків з комуналок. Особливо це стосується дівчаток. У комунальній квартирі у дитини більше можливостей спілкуватись з дорослими і з однолітками. Ясна річ, цей висновок не закликає до того, щоб усіх повернути до комунальних квартир. Просто необхідно створити дитині умови для достатнього спілкування з оточуючими.

**Третя.** Неспокій також розвивається у дітей, котрі недостатньо рухаються, не беруть участі в колективних іграх.

**Четверта.** Причина багатьох дитячих страхів - у матері, вірніше, в її неправильній поведінці в сім'ї. Так, діти більше потерпають від різних страхів, якщо головною в сім'ї вважають матір, а не батька. Нервово-психологічні перевантаження працюючої і домінуючої в сім'ї матері викликають у дітей відповідні реакції неспокою. Не дуже добре відбивається на емоційному стані дитини і прагнення матері якомога скоріше вийти на роботу, де зосереджені її основні життєві інтереси. При цьому вона не завжди враховує запити дитини та її потребу в більш тісному контакті з нею.

**П'ята.** Аби дитина почала чогось боятись, батькам достатньо почати сваритись. Діти-дошкільнята з неблагополучних сімей частіше, ніж їхні однолітки бояться тварин, стихій, захворювань, смерті, їм частіше сняться кошмари.

**Шоста.** Найбільш підвладні страхам "єдині" діти, які стають у сім'ї епіцентром батьківських турбот і тривог. В той самий час, чим більше в сім'ї дітей, тим менше у них страхів. У молодих, емоційно безпосередніх і життєрадісних батьків діти менш схильні до проявів неспокою і тривоги, а в «статечних» батьків (особливо після 35 років) діти більш неспокійні та тривожні.

**Сьома.** Причиною виникнення страхів у дитини може бути емоційний стрес, пережитий мамою ще під час вагітності, конфліктна обстановка в сім'ї у цей період її життя.

**ОТЖЕ, ЧОГО Ж МОЖУТЬ БОЯТИСЬ НАШІ ДІТИ?**

Це залежить від віку.

* До 7 років у дітей переважають так звані природні страхи, засновані на інстинкті самозбереження.
* У 7-10 років наступає ніби рівновага між природними та соціальними страхами (самотності, покарання, запізнення).
* У рік діти бояться нового оточуючого середовища, сторонніх людей, віддалення від матері
* Від 1 до 3 років - темряви (основний страх у цьому віці), дитині страшно залишатися одній, бувають також нічні страхи.
* Від 3 до 5 років у дітей зустрічається страх самотності, темряви, замкненого простору, казкових персонажів (як правило, в цьому віці вони асоціюються з реальними людьми).
* Від 5 до 7 років переважають страхи, пов'язані зі стихіями: пожежею, глибиною і т. п., боязнь батьківського покарання, тварин, боязнь страшних снів, втрати батьків, страх смерті, запізнення, боязнь заразитись якоюсь хворобою.
* Від 7 до 11 років - боязнь школи («шкільна фобія»), страх «бути не тим», боязнь зробити помилку, боязнь поганої оцінки.
* Від 10 до 16 років - страх перед зміною своєї зовнішності, страх «бути не собою», невідчепні страхи, побоювання, сумніви міжособистісного походження.

**КІЛЬКА ПОРАД, КОТРІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ЗМЕНШИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ СТРАХІВ АБО ТРИВОГИ У ВАШОЇ ДИТИНИ**

* Період вагітності - не кращий час для вирішення питання про доцільність народження дитини, для складання екзаменів, захисту дипломних робіт, дисертацій та інших стресових ситуацій. Це також не кращий час для з'ясування стосункі
* Пам'ятайте, що в першу чергу ви - не керівний працівник, не ділова жінка, а мама. Будьте суворою, рішучою та принциповою на роботі, а вдома - ніжною, люблячою, безпосередньою, турботливою та уважною.
* Дозволяйте дитині якомога більше майструвати, гуляти, бігати, частіше запрошуйте в гості його друзів-однолітків.
* Не лякайте дитину вовками, міліціонерами, лікарями... Адже дитина всерйоз сприймає те, що нам здається незначним або нереальним.
* Приділяйте більше часу малюванню.
* Грайте всією сім'єю.
* Сприймайте дитину такою, якою вона є. Не порівнюйте її із сусідським красенем Сашком або відмінником Андрійком.
* Любіть свою дитину. Не забувайте про необхідність фізичного контакту з нею.
* Нехай ваша дитина буде рівноправним членом сім'ї зі своїми правами та обов'язками.
* Будьте своїй дитині справжнім другом!

На щастя, більшість дитячих страхів зумовлені віковими особливостями і з часом проходять. Але саме батьки повинні постаратись, аби ці страхи не стали хворобливо причепливими і не збереглися на тривалий час. Що ж для цього треба зробити? Якщо у вас з дитиною довірчі стосунки і ви набрались терпіння, можна приступати до поетапної спільної роботи із звільнення від страхів.

Представник гуманістичної психології К. Роджерс визначив ідею роботи з обдарованими дітьми так: "Якщо сучасне суспільство не буде мати людей, здатних реагувати на найменші зміни в суспільному розвитку, ми можемо загинути, і це буде та ціна, яку ми всі заплатимо за відсутність креативності".

Сьогодні з’явилася нагальна потреба суспільства у творчих, діяльних та обдарованих, інтелектуально й духовно розвинених громадянах. Тому проблема виявлення та розвитку талантів має велике значення у сучасній школі. Але має значення й те, як почуваються ці таланти, чи будуть вони психологічно здоровими, якими людьми вони виростуть.

Сучасні обдаровані діти активні у своїй діяльності. Вони приймають участь у різноманітних змаганнях, конкурсах, олімпіадах, де можуть проявити свої таланти та здібності. Тому вони часто знаходяться в емоційному напруженні, особливо ті діти, у яких підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка. **Постає необхідність роботи з такими дітьми, їх психологічний супровід, що і пояснює актуальність розробленої програми на досягнення психічної рівноваги, зниження емоційного напруження.**

Початок шкільного життя супроводжується для шестирічної дитини достатньо великою кількістю стресових явищ, що може приводити не лише до інтелектуально невмотивованого невстигання, а й до соматичних і психічних розладів здоров’я.

Спостерігаючи за першокласниками, педагоги повинні пам’ятати, що навчання в школі вимагає мобілізації всіх інтелектуальних можливостей та фізичних ресурсів дитини. У перші дні навчання у школі майже у 75 % дітей знижується рівень працездатності, різко послаблюється їхня розумова активність. У такому стані навіть підготовлені діти можуть ставати некомунікабельними, сторонитися своїх однолітків, боятися вчителів, невпевнено почуватися біля дошки, неадекватно реагувати на зауваження дорослих, боятися стати неуспішними. Чим слабкіша (фізично чи ментально) дитина, тим глибшими психосоматичними порушеннями може супроводжуватись її шкільне життя.

Досить часто шкільний психолог має справу зі специфічними реакціями і страхами, істериками чи простою слізливістю, які призводять до загальмованості дитини, нездатності ефективно засвоювати знання.

Що ж таке страх? Страх – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях дійсної чи уявної загрози життю й благополуччю людини. Загроза, що викликає страх, може бути як фізичною, так і психологічною. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження і з’являється під впливом процесів і подій, які становлять небезпеку для людини як біологічної істоти, а також – істоти соціальної (моральне покарання, осуд, ізоляція, глум, ураження почуття гідності, зниження власного статусу в колективі і т. ін.).

Особливо сильно переживання страху впливає на дітей. Вони стають надто збудливими, демонстративно розкутими або, навпаки, пригніченими й замкненими. Емоція страху руйнує комунікативні зв’язки дітей з оточуючими, щодо яких у них виникають тривожні очікування, з’являється схильність до частих проявів негативізму й упертості.

У багатьох культурах діти у своєму розвитку зазнають ряд схожих страхів: страх розлуки з матір’ю, страх тварин, темряви, різних звуків тощо. Серед страхів, які переживають діти різного віку, значне місце належить соціально опосередкованим страхам. Здебільшого вони – продукт особистого психотравмуючого досвіду зростаючої особистості (конфлікти, передусім у родині, переляк, біль втрати і т. ін.).

Із вступом дитини до школи частими є випадки «шкільних страхів».

Чого ж боїться учень? Відповідь на це запитання може дати кожен дорослий, коли пригадає своє дитинство.

Перед дитиною з першого дня перебування у школі постають типові ситуації, що викликають страхи: напружене очікування початку уроку і його кінця, невизначеність свого стану, невідомі стосунки, нові рівні спілкування, постійне напруження вдома тощо.

Під час уроку в учня з’являються нові страхи: страх задачі (як зіткнення з невідомим за відсутності навичок розв’язання), страх загрози (як неможливості змінити очікувану негативну ситуацію), страх наслідків дій, що можуть не збігтися з тим, чого очікує вчитель. За такої ситуації дитина може забути про свої минулі страхи. Але може статися так, що нові страхи нашаруються на вже існуючі, і тоді життя для дитини в перші дні навчання стане справжнім жахом.

**Як допомогти дитині позбутися цих страхів?**

* По-перше, дати їй можливість зрозуміти природу свого страху. Навчити не соромитися своїх страхів, не заганяти їх усередину.
* По-друге, допомогти їй розібратися у причині страху, знайти шлях до подолання його. Дитина повинна вірити, що вона сама може перемогти страх, зможе активізувати себе для діяльності.
* По-третє, слід допомогти дитині в самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікаційні стосунки школяра у класі, що дають йому змогу досягти гармонії в особистісному і соціальному плані.

Учень у початковій школі має велике навантаження у навчанні: йому потрібно усвідомити навчальне завдання, знайти шляхи його вирішення, усвідомити результат навчальної дії. Якщо він не має можливості знімати напруження під час гри та праці, то це підсилює відчуття невпевненості, тривожності.

Дослідження свідчать, що підвищення психічної тривожності учня іноді пов’язане з нерозумінням змісту навчального матеріалу. Навіть незрозуміле для учня слово стає «пусковим механізмом» формування дискомфортного стану. Але й занадто довгі речення, перенасичені змістом, викликають ту саму реакцію – вичерпують енергетичні можливості школяра (речення повинно мати до 7 слів).

Наведені факти вказують на одну з причин утрати мотивації навчання. У дитини зникає бажання вчитися, бо як можна пізнавати, не розуміючи суті слів? Адже слова є інформаційними та енергетичними позначеннями навколишнього світу. А якщо дитина від початку навчання не зрозуміє їх змісту, то це приведе до неправильного вживання понять у подальшому житті.

Учитель початкової школи повинен допомагати учневі на кожному уроці з’ясовувати значення і смисли слів, які зустрічаються у навчальному матеріалі, учити прийомів роботи зі словниковою та іншою довідковою літературою, привчати дітей до самостійної пошукової та дослідницької роботи.

Молодшому школяреві, щоб зняти напруження, достатньо буде погратися, зайнятися посильною працею, змінити стиль спілкування. Страх викликає скутість, м’язове напруження. Найкраща можливість для розвитку психомоторних процесів – рух. Для цього вчителю доцільно організовувати та проводити ранкові зустрічі перед початком навчальних занять, а під час уроків – короткі руханки з позитивним емоційним змістом.

Важливо також зупинитися на так званих складних ситуаціях, які виникають у дітей. Саме складні ситуації в їхньому житті досить часто можуть переростати у неподоланні бар’єри, які закріпляються відповідним страхом.

Складна ситуація – явище індивідуальне, тому буває досить складно її виявити. Важливо довідатися про неї у самої дитини. Результати опитування дітей виявили, що складними ситуаціями найчастіше називалися ті, які безпосередньо були пов’язані зі школою, навчанням. Ось найбільш розповсюджені серед них:

* перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт;
* відповідь учня перед класом (у цій ситуації найважливішим є думка про нього вчителя та однокласників);
* отримання низького балу;
* невдоволення батьків успішністю дітей;
* конфлікти з однолітками (сварки, бійки, ізольованість у групі однолітків);
* конфлікти з дорослими (авторитарний стиль педагога, розбіжність між самооцінкою дитини та її реальними досягненнями, що їх оцінює вчитель тощо);
* ситуації публічного виступу;
* випадки невдач у будь-якій діяльності;
* ситуації фізичної травми або небезпеки її отримання (падіння, удари, переломи).

Коло ситуацій, які діти вважають для себе важкими, досить широке. Важливо відзначити, що абсолютна їх більшість – ситуації не виняткові, а повсякденні, на які дорослі найчастіше просто не звертають своєї уваги. Натомість кожна з них може стати для дитини серйозною проблемою, про що оточуючі часом і не підозрюють. А ігнорування дитячої проблеми з боку дорослого може призвести до дитячого страху. З метою профілактики появи переживань страху в учнів учителю варто зробити об’єктом свого систематичного спостереження так зване відлуння страху: різкі зміни в поведінці дитини, її настрої, характері емоційних реакцій, експресії обличчя (вирази тривоги, напруження, недовіри, побоювання).

Також дуже важливо вчити дітей умінню адекватно ставитися до неминучих труднощів, які повсякчас постають перед ними у шкільному житті, учитися конструктивно вирішувати ці ситуації. Мудра підтримка з боку дорослих тільки підсилить впевненість учнів у своїх силах, допоможе реалізувати творчі здібності. Суть підтримки може полягати в наступних кроках:

Насамперед поспостерігайте за поведінкою дитини в різних складних ситуаціях і оцініть конструктивність її поведінки.

Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній ненав’язливій формі) можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися дитині. Це допоможе розширити когнітивні можливості та здібності дитини, розвинути у неї необхідні навички аналізу складних ситуацій, що є важливою умовою конструктивної поведінки (уміння керувати мисленням, почуттями та уявою як «інструментами» роботи для розв’язання складних задач).

Зверніться до власного досвіду поведінки у складних ситуаціях (тобто згадайте, як працює ваше мислення, почуття та уява), відрефлексуйте свої способи подолання складностей, оцініть їх ефективність. Результатами такого аналізу можна поділитися з дитиною.

Навчіть дитину елементарних технік аутогенного тренування.

Оскільки страх супроводжується напруженням в організмі людини, то для боротьби з ним доцільно буде використати вправи на розслаблення. Це комплекс простих вправ для зняття м’язового напруження в різних ділянках тіла. Особливістю вправ є контрастне чергування сильного напруження з наступним повним розслабленням певної м’язевої групи. Вправи проводяться сидячи. Під час виконання вправ дихання має бути спокійним, або, якщо це зручно, вдих має відбуватися під час напруження, а видих – при розслабленні м’язів.

Нижня частина ніг. Ступні ніг щільно стоять на підлозі. Спочатку, не відриваючи пальців, максимально підніми п’яти. Затримай їх у такому положенні й розслаб. Через 5-10 секунд повтори вправу. Після цього виконується вправа для протилежної групи м’язів. Для цього, не відриваючи п’ят від підлоги, високо підніми ноги. Якнайвище! І м’яко розслаб. Повтори те саме ще раз. Уважно прислухайся до виникнення і поширення відчуття тепла і ваги, що наповнюють ступні ніг і піднімаються вище, до колін.

Стегна і живіт. Витягни ноги прямо перед собою, якомога пряміше, відтягаючи носки. Напруж їх, немовби намагаєшся дістати до протилежної стіни, а потім м’яко розслаб м’язи. Ноги м’яко опустяться на підлогу і разом із цим від колін угору до тулуба почне поширюватися хвиля тепла, приємної ваги. Подумки зупинися на цьому відчутті.

Грудна клітка. Зроби глибокий вдих, ніби вдихаючи все повітря, що тебе оточує. Після невеликої затримки подиху видихни. Зверни увагу на різницю у відчуттях між періодами енергійного напруження на вдиху і розслаблення на видиху. Намагайся відчути тепло всередині тіла, у верхній частині живота, що з’являється одразу після повного видиху.

Руки. Стисни щільно кисті в кулаки. Зроби це настільки сильно, наскільки це буде можливо. Після кількох секунд напруження розслаб їх. Для розслаблення протилежної групи м’язів максимально широко розчепір пальці, затримай їх у такому положенні, скинь напруження. Під час виконання вправ і в паузах між ними прислухайся до виникаючих відчуттів, зафіксуй момент потепління і виникнення приємної важкості в руках.

Плечі і шия. Вправа полягає в знизуванні плечима у вертикальному напрямку. Подумки спробуй дістати до мочок вух кінчиками плечей. Після сильного напруження м’язів розслабся. Сконцентруй увагу на виникаючих відчуттях розм’якшеності, тепла.

Обличчя. Спочатку широко усміхнися. Настільки широко, щоб вийшла «усмішка до вух». Скинувши напруження, після 5-10-секундної перерви стисни губи в суцільну трубочку. М’яко розслабивши м’язи, ти відчуєш, як у нижній частині обличчя по щоках і до вух поширюються легкі хвилі приємного потепління, зникають залишки напруження, нижня щелепа важчає, рот злегка відкривається. Замружся так міцно, начебто в очі потрапило мило.

Розслабивши м’язи, ти відчуєш, як очні западини наповняються тягучим теплом, у якому тонуть неприємні відчуття. В цій вправі треба високо підняти брови при замружених очах, так високо, начебто ти чимось сильно здивований. Знявши напруження, зверни увагу на те, як чоло розгладжується, стає рівним і «чистим». Після невеликого тренування можна відчути прохолодний вітерець.

Отже, долаючи страхи, дитина буде здатна розкрити свої потенційні можливості у мисленні, почуттях та уяві.

**Поради психолога батькам**

* Для дитини ви - зразок мовлення, адже діти вчаться мови, наслідуючи. Слухаючи, спостерігаючи. Ваша дитина обов’язково говоритиме так, як ви.
* Дитина успішно засвоює мову в той момент, коли дорослі слухають її, спілкуються з нею, розмовляють. Виявляйте готовність слухати. Якщо роль слухача вас втомлює, якщо ви поспішаєте, не забувайте: терпіння, виявлене вами в дошкільний період, суттєво полегшить ваші проблеми в майбутньому.
* Приділяйте дитині якомога більше часу. Саме в дошкільні роки закладаються основи впевненості в собі та успішного мовного спілкування поза сім’єю. Від ступеня раннього мовного розвитку залежатиме подальший процес розвитку дитини в школі.
* Не забувайте, що мова та мовлення краще розвиваються в атмосфері спокою, безпеки, любові.
* У кожної дитини свій темперамент, свої потреби, інтереси, симпатії та антипатії, поважайте її неповторність.
* Ставте для себе та для дитини реальні завдання. Ведіть і спрямовуйте, але не підштовхуйте.
* Забезпечуйте дитині широкі можливості користування кожним із 5 відчуттів: вона повинна бачити, слухати, торкатися руками, куштувати на смак різноманітні елементи навколишнього світу.
* Допомагайте дитині розвивати дрібну моторику м’язів руки, аби їй було легше опанувати письмо. Для цього необхідно багато вирізати, малювати, зафарбовувати, будувати, складати невеликі за розміром деталі, зображення тощо.
* Забезпечуйте всі можливості та умови для повноцінної гри дитини. Гра – це її провідна діяльність, це її робота. Л. Виготський зазначав: «Чим краще дитина грається, тим краще вона підготовлена до навчання в школі».
* Допомагайте дитині осягнути склад числа. Немає необхідності, щоб дитина механічно могла лічити до 100 і більше. Нехай вона рахує до 10-20, але їй вкрай необхідно розуміти, знати, з яких чисел можна скласти 5, а з яких – 7 тощо. Це є основою понятійного розуміння основ арифметики, а не механічного запам’ятовування.
* Працюйте з дитиною над розвитком її пам’яті, уваги, мислення. Для цього сьогодні пропонується багато ігор, головоломок, задач у малюнках, лабіринтів тощо в різних періодичних та інших виданнях для дітей.
* Запровадьте для дитини вдома єдиний режим і обов’язково дотримуйтеся його виконання всіма членам родини.
* Дитина повинна мати вдома певне доручення і відповідати за результат його виконання.
* Необхідною умовою емоційно-вольового розвитку дитини є спільність вимог до неї з боку всіх членів родини.
* Не завищуйте і не занижуйте самооцінки дитини, оцінюйте її результати адекватно, і доводьте це до її відома.

**Яке головне завдання батьків в період адаптації дитини до школи?**

Основа батьківської позиції взагалі полягає в тому, що вдома у жодному випадку не можна дублювати школу. Батько ніколи не повинен ставати другим вчителем. Основне завдання батьків в допомозі першокласникові - емоційна підтримка, надання максимально можливої самостійності в організації його власних дій по виконанню шкільних правил.

* Розповісти про те, що чекає дитину цього дня.
* За декілька днів почати вводити його в ритм "підйому і відбою".
* Улюблене ведмежа (лялька або улюблена іграшка) повинне бути взяте з собою в портфель (він теж в перший день піде вчитися).
* Можна дати дитині з собою камінчик – амулет (забезпечує «зв'язок з батьками»).
* Основний одяг повинен бути новим і особливим (шкільна форма), але певна деталь одягу повинна бути знайомою і улюбленою (шкарпетки, майка, значок на сорочці і ін.)
* Мобільний телефон першого вересня (і взагалі в період адаптації) краще з собою не давати. Дитина гірше звикає до нової життєвої ситуації і нових дорослих, якщо у нього є можливість постійного контакту з батьками.
* Квіти вчителеві повинні бути такими, щоб дитина відчувала їх особливу красу (хай їх буде небагато). Краще, якщо дитина вибиратиме квіти разом з Вами. Це важливо, щоб у нього не виникало відчуття, що інші діти принесли красиві квіти, а він – погані.
* Приготувати все з вечора, щоб вранці не виникло суєти або паніки. Розрахувати час, щоб дитина з ранку могла не поспішаючи поїсти, сходити в туалет.

**Які непередбачені труднощі можуть виникнути першого вересня?**

Часто діти (особливо ті, що не відвідували раніше дитячих садів або дитячих груп) в останню мить відмовляються розлучатися з мамою або татом, які привели їх в школу, починають плакати, чіплятися за батьків. У такій ситуації краще піти на заняття разом з дитиною. Для цього потрібно наперед звільнити собі весь день. Про можливість ходити разом з дитиною на уроки краще поговорити з вчителем (адміністрацією школи) на батьківських зборах завчасно.

**Що робити, якщо дитина зранку погано себе почуває, а потрібно йти в школу?**

У шести-семирічних дітей рідко трапляється «запалення хитрості». Або дитина, дійсно, хворіє, або погане самопочуття пов'язане з необхідністю йти в школу. У будь-якому випадку, варто це перевірити. Якщо дитина після того, як Ви залишили її вдома, відразу відчуває себе краще, то, можливо, її погане самопочуття пов'язане із стресом, що отримала в школі. Постарайтеся з'ясувати (у дитини, у вчителя, у знайомих дітей), що відбувалося в школі вчора, позавчора. Важливо зрозуміти, що відбувається, особливо якщо таке повторюється систематично.

Якщо ж Ви все-таки вирішили відправити дитину до школи, давши їй пігулку від головного болю (або не виявивши ніяких симптомів хвороби), не робіть цінністю подолання нею поганого самопочуття. Не хваліть дитину за те, що вона пішла в школу, переборовши себе. Якщо Ви гордитиметеся, що Ваша дитина вчиться (трудиться), незважаючи на своє погане самопочуття, то у неї може підсвідомо закріпитися установка на хворобу: можна добитися похвали, хворіючи.

**Як реагувати, якщо дитина злиться на вчителя (дітей) в школі або відчуває страх перед школою?**

Перш за все: не забороняти переживання. Не потрібно твердити дитині: «Не можна злитися! Не можна боятися!» Переживання – цілком природна річ, і вони повинні мати право на існування. Проте необхідно обговорити з дитиною, що викликає страх або злість, разом з нею зрозуміти, чому інші люди здійснюють дії, що викликають у неї ті або інші емоційні реакції. Розуміння дій інших часто саме по собі знімає переживання.Є і інші культурні форми, що допомагають людині справлятися із страхом. Для дітей це, перш за все, читання страшних казок в ситуації повної захищеності (на маминих колінах). Казки дають людині пережити відчуття неминучості торжества добра над злом, співпереживання радості і співчуттю, що забезпечують перемогу маленького, слабкого, але доброго, над великим злом. Інша корисна для дітей форма культурного подолання страху - спортивні ігри, що викликають переживання азарту, упевненості в перемозі.

В процесі дорослішання дитина повинна отримати досвід подолання труднощів і конфліктів. Завдання дорослих полягає в тому, щоб, знаходячись поряд, допомагати дитині визначати конструктивні способи своєї поведінки в таких ситуаціях.

**Що робити, якщо потрібно поспішати в школу, а дитина не поспішає?**

Психологами відмічений негативний вплив активного організуючого тиску дорослого на дитину. Якщо постійно квапити дитину: «Давай швидше, ми вже спізнюємося! Ну що ти копаєшся?!», - те може, навпаки, закріпитися зворотна реакція. Сформується захисний стереотип «повільності»: у будь-якій ситуації, що вимагає швидкого реагування, дитина сповільнюватиметься і «гальмуватиме». У цьому вона нітрохи не винна, так її організм захищається від тривоги і напруги, викликаних "емоційним пресингом" ззовні.Тому доцільно проводити "профілактику цейтнотів". З цією метою, організовуючи збори дитини в школу, бажано:

* Передбачити раніше вставання, що дозволяє дитині прокидатися, снідати, одягатися, умиватися в його власному темпі.
* Прослідкувати, щоб дитина зібрала портфель і приготувала одяг і взуття з вечора.

**Як відноситися до невдач дитини, майже неминучих на початку шкільного життя?**

Батьки часто відносяться різко негативно до перших невдач дитини. Негативні оцінки дорослих підвищують тривожність дитини, його невпевненість в собі і своїх діях. Це, у свою чергу, веде не до поліпшення, а до погіршення результатів. Так складається порочний круг. Постійні побоювання дитини почути негативні оцінки з боку домашніх приводять до страху зробити помилку. Це відволікає дитину від сенсу виконуваних ним завдань і фіксує його увагу на дрібницях, примушує переробляти, виправляти, нескінченно переперевіряти. Прагнення зробити роботу якнайкраще на цьому етапі тільки погіршує справу. Особливо сильно це виявляється у тривожних, здібних, старанних дітей.

Тому найправильніше відношення до перших поразок дитини – відношення з розумінням, підтримка, допомога: «У тебе все вийде. Я тобі допоможу». Важливо створити умови для переживання дитиною (хоч би іноді) власної перемоги.

**Які незвичайні прояви дитини вимагають звернення до фахівця?**

* Страхи (нічні страхи).
* Енурез (нетримання сечі), особливо якщо перед школою цього вже не було.
* Гризіння нігтів, заїкання або сіпання повік, лицьових м'язів.
* Яскраво виражена агресія.

**Про що краще запитати дитину, коли вона повертається з школи?**

Психологи встановили, що батьки своїми питаннями про школу показують дитині свої пріоритети і цінності. Марійку мама завжди питає дорогою додому: «Що ти сьогодні отримала? Тебе хвалили або лаяли?». Ваню питають про те, з ким він подружився, чи було йому цікаво. Петю про те, що він нового сьогодні дізнався. Сашу – що було в школі на сніданок, чи не зголоднів він.

Саме те, про що Ви весь час питаєте, і покаже дитині, що для Вас в житті головне, а що другорядне. Він інтуїтивно орієнтуватиметься, швидше за все, на Ваші цінності. Це не означає, що він і розвиватиметься саме відповідно до ваших бажань. Часто буває так, що дуже різко заявлені батьками пріоритети викликають важкі кризи у дитини, що відчуває, що він не в змозі відповідати цим батьківським запитам. Іноді, навпаки, орієнтуючись на інтереси батьків, дитина починає ігнорувати освітні цінності школи.

З Ваших питань про школу дитина повинна зрозуміти що Вам цікаво все, що з ним відбувається, що Вам важливі його успіхи, але Ви любите і приймаєте його таким, який він є.

**Що не може бути зроблене без участі батьків?**

Без участі батьків не може бути побудована самостійність молодшого школяра в організації свого робочого місця, у виконанні домашніх робіт, в підготовці свого одягу і портфеля до завтрашнього дня.

Культивування самостійності – це відповідальна і поступова робота часто буває простіше щось зробити самому, чим чекати, поки це зробить дитина. Іноді дії дитини представляють для неї реальну небезпеку. І тоді батьки застерігають її: «Не роби сам, це небезпечно (важко), за тебе зроблю я». Ця неправильна установка приводить до «вивченої безпорадності», відмові дитини надалі від будь-яких самостійних дій, невірі у власні сили.

**За чим повинен простежити батько, якщо він хоче допомогти дитині вчитися?**

Найголовніше завдання батьків під час шкільного навчання дитини – не стати вчителями-дублерами, а залишитися батьками, що приймають, розуміють і люблять свою дитину, незважаючи на його шкільні успіхи або невдачі. Тому і стежити батько винен, в першу чергу, за рівнем самостійності дитини в домашніх справах (у тому числі і у виконанні шкільного домашнього завдання).

Якщо до початку навчання в школі дитина не опанувала прийомами самостійного одягання (наприклад, зав'язуванням шнурків), укладання спати, прибирання «своєї території», чищення зубів перед сном і ін., то це – найперша турбота батька. Причому окремі справи або дії дитина до цього часу вже може виконувати самостійно, без нагляду дорослого і за власною ініціативою.

**З першого вересня до цього додаються:**

* підготовка столу до виконання домашньої роботи;
* збір портфеля;
* підготовка за допомогою батьків шкільної форми (або одягу і взуття, в якому завтра дитина піде в школу).

**Як часто потрібно взаємодіяти з вчителем в період адаптації?**

У адаптаційний період повинен бути налагоджений постійний зв'язок між школою і батьками. На жаль, вчителі рідко знають про те, що відбувається з дитиною будинку після занять, а батьки мають слабке уявлення про те, що відбувалося з дитиною в школі. Потрібно домовитися про місце і час зустрічей вчителя і батьків, на яких вони могли б обмінятися своїми спостереженнями, враженнями з приводу дій дітей. Протягом першого року навчання дітей батьки і вчителі повинні стати однодумцями.

**Що батьки можуть зробити для своєї дитини?**

• Пам'ятати, що дитина — це окрема особистість, котра має власні почуття, бажання, думки, потреби, які належить поважати.

• Забезпечити її фізичну безпеку. Упевнитися, що вона знає телефони 01, 02, 03, 04, імена та телефони близьких родичів і сусідів.

• Навчити її казати «ні», навчити захищатися, вміти поводитися безпечно.

• Негайно припинити фізичну і словесну агресію щодо неї та інших людей.

• Знайти час для щирої розмови з дитиною кожного дня. Ділитися з дитиною своїми почуттями й думками.

• Пам'ятати про її вік та про те, що вона має особистісні особливості.

• Залучати її до обговорення тих сімейних проблем, які можуть бути для неї доступними.

• Залучати дитину до створення сімейних правил.

**Вы должны говорить своему ребенку…**

* Я люблю тебя.
* Люблю тебя, несмотря ни на что.
* Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
* Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
* Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
* Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
* Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.
* Спасибо.
* Мне понравилось сегодня с тобой играть.
* Моё любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.
* Рассказывайте:
* Историю их рождения или усыновления.
* О том как вы \*нежничали\* с ними, когда они были маленькие.
* Историю о том, как вы выбирали им имена.
* О себе в их возрасте.
* О том, как встретились их бабушки и дедушки.
* Какие ваши любимые цвета.
* Что иногда вам тоже сложно.
* Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает – \*люблю тебя\*.
* Какой у вас план.
* Чем вы сейчас занимаетесь.
* Слушайте:
* Вашего ребенка в машине.
* Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
* Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается в вашей помощи.
* На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
* Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.
* Спрашивайте:
* Почему ты думаешь это случилось?
* Как думаешь, что будет если …..?
* Как нам это выяснить?
* О чем ты думаешь?
* Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
* Как думаешь, какое “оно” на вкус?
* Показывайте:
* Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
* Как свистеть в травинки.
* Как тасовать карты, сделать веер/домик.
* Как резать еду.
* Как складывать белье.
* Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
* Привязанность к вашему супругу.
* Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.
* Выделите время:
* Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
* Чтобы посмотреть на птиц.
* Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
* Ходить в какие-то места вместе.
* Копаться вместе в грязи.
* Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
* Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.
* Порадуйте своего ребенка:
* Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
* Положите шоколад в блины.
* Выложите еду или закуску в форме смайлика.
* Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.
* Играйте с ними на полу.
* Отпускайте:
* Чувство вины.
* Ваши мысли о том, как должно было быть.
* Вашу потребность быть правым.
* Отдавайте:
* Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
* Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
* Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
* Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
* Давайте вашему ребенку возможность справится со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
* Делайте ванну в конце длинного дня.
* Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.

**Впевнена поведінка дитини**

Впевнену поведінку можна охарактеризувати як "золоту середину" на відрізку, крайні точки якого іменуються "агресивна поведінка" і "невпевнена поведінка". Агресія і невпевненість, маючи у своїй основі тривожність, не є продуктивними способами самореалізації , а навпаки, невротизують людину і її оточення.

Впевнена поведінка дозволяє людині без зайвого занепокоєння відстоювати свої інтереси, вільно висловлювати свої почуття і не обмежувати при цьому права інших. Можливість діяти впевнено сприяє зростанню почуття самоповаги.

**Чинники, що перешкоджають формуванню впевненості.**

1. Особливості виховного підходу, такі, наприклад, як надмірна опіка або навпаки вимогливість і строгість до дитини, сприяють формуванню невпевненості і нерішучості, надмірної боязкості, лякливості, невміння відстоювати свої інтереси, несамостійності, пасивності і безпорадності.
2. Особливості особистості самих батьків. Дитина росте, наслідуючи своїх батьків. Маючи перед очима приклад сором'язливого, нетовариські або агресивного дорослого, діти демонструють аналогічну поведінку .
3. Індивідуальні особливості дитини, такі як: підвищена тривожність і схильність до страхів, замкненість, викликана труднощами встановлення контактів, надмірна чутливість до критики і невдач та інше.

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина росла впевненою людиною, почніть з себе. Практично кожен може привчити себе послідовно розвивати навички впевненої поведінки і разом з ними - почуття власної гідності. При цьому людина набуває досвіду у вирішенні конфліктів, не дозволяючи накопичуватися гніву, подразненню, почуттю провини . У міру зростання впевненості поліпшується самопочуття, відступають психосоматичні симптоми (головний біль, розлад шлунку, задуха і т.д.), відпускає відчуття тривоги , краще стає настрій.

Ви досягли мети у формуванні впевненої поведінки, якщо Ви говорите без заминки, природнім для себе тоном і досить голосно, охоче обговорюєте запропоновану тему, відкрито даєте знати про свої почуття (гнів, любов, співчуття...) і висловлюєте свою думку(згоду або незгоду), вважаєте себе рівним іншим і не завдаєте болю ні собі ні іншим.

**Допоможіть своїй дитині знайти упевненість в собі і засвоїти навички впевненої поведінки**

* + - Намагайтеся наповнити повсякденне спілкування довірливістю: говоріть дитині про свої почуття і спонукайте його робити те саме. Будьте уважним слухачем. Любіть дитину і демонструйте цю любов. Нехай дитина щодня знає, що Ви цінуєте його тому, що він є, і таким , який він є.
    - Підвищуйте самоповагу дитини. Цікавтеся його думкою з приводу того, що відбувається , висловлюйте і демонструйте повагу до права мати свою точку зору.
    - Зміцнюйте впевненість дитини в своїх силах. Заохочуйте прояви самостійності, показуйте, що Ви цінуєте зусилля, а не тільки результат. Допоможіть дитині досягти майстерності в якій-небудь справі, яка їй особливо подобається.
    - Подавайте дитині приклад конструктивних критичних висловлювань: постарайтеся перетворити звичну критику з безплідного обговорення помилок в конструктивні повідомлення, що відображають ваші почуття до його потреб : "коли ти робиш..., я відчуваю..., і я хотів би, щоб ти...».
    - Якщо Вам важко бути зразком впевненої поведінки, опановуйте цю науку разом з дитиною: спостерігайте за поведінку соціально впевнених людей , звертайте увагу на "мову" їх тіла і їх слова .
    - Проконсультуйтеся з психологом, психотерапевтом, якщо Вашу дитину бентежать страхи або тривога, важко дається спілкування, і він страждає від цього.
    - Навчіть дитину навичкам персональної безпеки: поясніть і переконайтеся, що дитина засвоїла, як вести себе в проблемних ситуаціях ( що робити, якщо він загубився, як відповідати на дзвінки і звернення незнайомців, просити про допомогу оточуючих і т.д.).
    - Будьте дитині другом: нехай дитина відчуває, що якщо він поділиться з Вами своїми труднощами, побоюваннями, то не буде осміяний, відкинутий, покинутий на одинці, покараний, а разом Ви зможете впоратися з будь-якою проблемою.

***“Школа – це місце радості для дітей, місце спокою для батьків, місце творчості для вчителя.”***