**Як можуть допомогти батьки у кращій підготовці до ЗНО?**

 Звісно, сидіти і разом з дитиною повторювати навчальний матеріал — це зайве. А от допомогти психологічно налаштуватись на іспит, розрадити, заспокоїти — це вам до снаги. Батьки часто забороняють своїм дітям перед іспитом займатися спортом, спілкуватися з друзями «не по ділу», зачиняють удома, відбирають мобільний, вимикають телевізор, тобто прагнуть оберігати інтелектуальну діяльність свого сина чи доньки від сторонніх впливів. А бажано було б не провокувати конфлікти, не нагнітати і без того напружену обстановку. Треба емоційно захистити дитину — запросити на спільну поїздку чи прогулянку, поговорити про життя. Батьки часто не дуже задоволені тим, що дитина запрошує до себе друга чи подругу для спільної підготовки до тестування. Вважається, що у кращому разі вони просто теревенитимуть. Насправді ж підготовка до іспиту удвох має безліч переваг, звісно, якщо поставитися до неї серйозно і сумлінно. Запам'ятайте, що вчитися удвох справді не можна, а ось повторювати — навіть бажано. Це доцільно робити напередодні іспиту. Можна розподілити теми за інтересами, складністю, ступенем засвоєння: один розповідає те, що другий ще не вивчив. Робити це потрібно чітко, детально, емоційно, виразно. Таким чином дитина мимоволі запам'ятає матеріал, який колись полінувалася вивчити. Дбайте про режим дня, харчування дитини. Можливо, варто було б звільнити її від певних обов'язків по господарству. Але пам'ятайте, що фізичне навантаження теж корисне. І найважливіше — постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання конфліктів залиште на потім. 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 махайте приречено руками, не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід. По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, уміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цього неодмінно треба вчити та вчитися. Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчути, що ви її любите, розумієте і підтримаєте у будь-яких ситуаціях. Заключна частина Індивідуальне консультування батьків із питань підготовки до ЗНО.

**Як поводитись під час ЗНО**

Пам'ятка випускникові

1.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.

2.Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

 3.Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

4.Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

5.Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.

 6.Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.

**П'ять способів усе встигнути**

1.Незабаром розпочнуться іспити ЗНО. Як усе встигнути вивчити, повторити та ще й вирішити особисті справи? Скористайтесь цими способами у боротьбі із втомою, напруженням, браком часу.

 2.Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити. 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, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

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