**Практичні поради психолога батькам   
для складання Зовнішнього незалежного оцінювання**

Психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини в здачі ЗНО. Як же підтримати випускника?   
  
Існують помилкові способи, так типовими для батьків способами є гіперопіка, створення залежності підлітка від дорослого, нав'язування нереальних стандартів, стимулювання суперництва з однолітками. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, можливостей позитивних сторін дитини.   
  
Підтримувати 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 немало нагоди, щоб продемонструвати дитині своє задоволення від його досягнень або зусиль. Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними задачами, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити».   
  
Щоб показати віру в дитину, батько повинен мати мужність і бажання зробити наступне:

* забути про минулі невдачі дитини;
* допомогти дитині знайти упевненість у тому, що він справиться з даною задачею;
* пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

 Існують слова, які підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре».   
  
Підтримувати можна за допомогою дотиків, сумісних дій, фізичної співучасті.   
  
Пам'ятайте основні принципи психологічної підтримки, особливо важливою в період підготовки до іспиту:

* Надайте дитині увагу (цікавтеся його настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про його потреби).
* Поклопочіться, щоб удома було щось смачненьке, що любить ваша дитина, це знижуватиме його емоційну напругу (при цьому не зловживайте солодощами і борошняними виробами).
* Залиште йому на період іспитів мінімальний круг домашніх обов'язків, давайте йому зрозуміти, що оберігаєте його.
* Виражайте йому готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки.
* Розказуйте про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що ви випробовували перед іспитами.
* Прагніть виражати упевненість в його силах, не лякайте провалом.
* Самі постарайтеся регулювати своє хвилювання і не переносити його на дитину.

**І пам'ятаєте: найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.**