Виступ психолога на батьківських зборах

**ДОПОМОГА БАТЬКІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО**  
***Мета:*** розповісти про особливості підго­товки випускників до ЗНО, про важливість позитивного мікроклімату в родині, підви­щувати психолого-педагогічну грамотність батьків.  
   
 Тезі у перекладі з англійської озна­чає «перевірка». Тести як засіб оціню­вання в навчальних закладах вперше по­чали використовувати у Великобританії ще 1864 року. Від інших методів і прийомів оцінювання тестування відрізняється біль­шою об'єктивністю, сприяє дотриманню єдиних вимог, усуває випадковість під час оцінювання знань.  
 Безумовно, обсяг знань із предмета важ­ливий. Саме знання є запорукою високої оцінки. Однак і психологічна готовність впливає теж.  
 Чимало учнів хотіли би бути краще пси­хологічно готовими до ситуацій, коли тіло починає тремтіти, думки вилітають із голо­ви, хвилювання переборює всі інші емоції. Вміння опанувати, керувати своїми почуття­ми в ситуації стресу, не розгубитися у важку хвилину не завадить нікому. 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.  
            ***Психологічна підтримка*** - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО. Досить часто ми створюємо ситуацію залежності у вашої дитини, на кшталт, - «якщо ти …, то…», нав’язуємо нереальні стандарти, суперництво із ровесниками, - «подивись, як інші стараються…» тощо.   
        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.

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.  
  **Чому ваших дітей в період підготовки до зно охоплює хвилювання**♣    Сумнів у повноті та міцності знань.  
♣    Стрес незнайомої ситуації.  
♣    Стрес відповідальності перед батьками і школою.  
♣    Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги **Особистісні та психофізичні особливості:**⎫    тривожність;  
⎫    стомлюваність;  
⎫    невпевненість у собі.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Чим Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО?** ϖ         Володінням інформації про процес проведення іспиту. ϖ         Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили. ϖ         Відмовтеся від закидів, довіряйте дитині.      **ПОРАДИ БАТЬКАМ** |  | |
|  |
| 1. Не тривожтесь про кількість балів, яку Ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.    2. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.    3. Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не зважав.    4. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки на кожен день.    5. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування. З програмою “Абітурієнт-2017” Ваші діти можуть потренуватись у виконанні аналогічних до ЗНО тестових завдань. Адже тестування відрізняється від звичайних для неї письмових та усних іспитів.    6. Під час таких тренувань привчайте дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти.    7. Підбадьорюйте дитину, підвищуйте її упевненість в собі.    8. Контролюйте режим підготовки до ЗНО, не допускайте перевантажень.  9. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей. 10. 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. Риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку.  11. 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 працездатность, підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організм і підвищеної роздратованості. 12. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Це колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять. 13.. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагай те розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.  14. Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має відпочити і добре виспатися.    15. Не критикуйте дитину за незадовiльнi результати оцінювання.    16. Постарайтесь, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв’язання конфліктів залиште на потім.  17. Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчути, що ви її любите, розумієте і підтримаєте у будь-яких ситуаціях.    18. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію друга у відносинах з дітьми.    Пам’ятайте: головне – знизити напруженість і тривожність дитини та забезпечити їй необхідні умови для занять. |

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.  
 Отже, лише від вас самих залежить наскільки успішним і продуктивним буде період пілготовки і проходження іспитів, тестування. Потрібно усвідомити,що хвилювання в даній ситуації – це нормально і закономірно.Пам’ятайте, справа не в тому, що трапилося, тобто не в самій події,а в тому як ти її сприймаєш. Намагайтеся обговорити, проаналізувати з близькими людьми стресову ситуацію. Вмійте  відрізняти невдачу від катастрофи. І головне: вірте в те, що все вийде.

**Додаток**

**Правильне харчування – ключ до хорошої роботи мозку.**

Кращі нелікарські антидепресанти - низькокалорійні фрукти, смачні салати з них, заправлені йогуртом. Гарний мед і сухофрукти, особливо ізюм, шоколад. Завдяки вмісту у шоколаді психоактивної речовини - теоброміну, вона підвищує працездатність, «вивітрюється» смуток. У шоколаді містяться речовини, що стимулюють вироблення ендорфіну ("гормону щастя"), вітаміни В1, У2, РР, F. Окрім того, шоколад допомагає виробляти серотонін, що відповідає за наш настрій, якщо цієї речовини не вистачає, може розвиватися депресія.

***При підвищеній тривожності,*** стресовому стані, у період адаптації рекомендується додавати в їжу вітаміни групи В, пити молоко на ніч. Вплинути на депресивні настрої допоможуть багаті фолієвою кислотою зелень, капуста, буряк, морква. Не менш корисні для відновлення сил і спокою хліб з висівками, горох і квасоля, що містять велику кількість тіаміну (вітаміну В1). Саме недолік цих активних речовин приводить до дратівливості і швидкої втомлюваності.

***Тонізуючу дію*** на організм справляє напій із плодів глоду, шипшини, горобини чорноплодної, лимоннику китайського (насіння). Плоди беруть у рівних кількостях, додають 1 ч.л. растертих насінь лимонника, настоюють у закритій посудині протягом 2 годин, проціджують і п'ють цей напій 2-3 рази в день замість чаю. Корисним для піднесення настрою є чай із звіробою.

***Підвищена дратівливість, втомлюваність може бути викликана нестачею в організмі йоду.*** Заповнити його недостачу допомагають різні морепродукты, насамперед, морська капуста в будь-якому виді: свіжа, консервована в банках чи сушена в порошку. Її добре додавати в салати, соління, запіканки. Салат зі свіжих яблук з буряком і морською капустою, додати горіхи, заправити медом чи майонезом. Корисно вживати в їжу йодовану сіль. Рослинний засіб: лимон з медом, волоські горіхи з медом.

Для підсилення розумової діяльності бажано вживати рибні продукти (але не копченого приготування). Особливо слід зазначити, що при вживанні вказаних продуктів треба дотримуватися міри.

**Раціональне харчування**

Завжди, а під час іспиту особливо, піклуйтеся про своє здоров'я. У цей важкий час потрібно добре харчуватися. За допомогою їжі, причому найзвичайнішою, можна стимулювати діяльність мозку. Головне — знати, що їсти і в якому складі.

У мозку безперервно працюють понад 100 мільярдів нервових клітин, причому кожна зв'язана з ще 10000 інших. І щосекунди вони одночасно обмінюються інформацією й подають мільйони сигналів. Для того, щоб цей складний механізм функціонував без збоїв, клітинам сірої речовини мозку необхідна велика кількість енергії. Мозок щодня забирає 20 відсотків усієї енергії, що отримується з їжею. Таким чином, те, що ми їмо, вирішальним чином позначається на працездатності нашого мозку.

***Меню з продуктів, які допоможуть вам***

* ***поліпшити пам'ять***

Морква особливо полегшує заучування чого-небудь напам'ять за рахунок того, що стимулює обмін речовин у мозку. *Порада:* перед зубрінням з'їсти тарілку тертої моркви з рослинною олією.

Ананас — улюблений фрукт театральних і музичних зірок. Той, кому необхідно утримувати в пам'яті великий обсяг тексту або нотних знаків, потребує вітаміну С, який у достатній кількості міститься в цьому фрукті. Крім того, в ананасах дуже мало калорій (у 100 г усього 56). Досить випивати 1 склянку ананасового соку в день.

Авокадо — джерело енергії для короткочасної пам'яті (наприклад, при складанні планів).

* ***сконцентрувати увагу***

Креветки — делікатес для мозку: забезпечує його найважливішими жирними кислотами, які не дадуть вашій увазі ослабнути. Достатньо 100 грамів на день.

Ріпчаста цибуля допомагає при розумовій або психічній перевтомі. Сприяє розрідженню крові, поліпшує постачання мозку киснем. Доза: мінімум половина цибулини щодня.

Особливо корисні горіхи, якщо на вас чекає розумовий «марафон». Вони укріплюють нервову систему, стимулюють діяльність мозку.

* ***досягти творчого осяяння***

Інжир звільняє голову для нових ідей. Речовина, що міститься в ньому, за хімічним складом подібна до аспірину, ефірні олії розріджують кров, мозок краще забезпечується киснем.

Тмин може спровокувати народження геніальних ідей. Ефірні олії, що містяться в ньому, стимулюють усю нервову систему. Той, хто потребує творчої активності мозку, повинен пити чай із тмину: дві чайні ложки подрібненого насіння на чашку.

* ***успішно гризти граніт науки***

Капуста знімає нервозність, оскільки знижує активність щитовидної залози. Щоб пройшов «мандраж», з'їжте салат із капусти перед іспитами, і ви спокійно до них підготуєтеся.

Лимон освіжає думки й полегшує сприйняття інформації за рахунок ударної дози вітаміну С. Перед заняттями іноземною мовою непогано прийняти склянку лимонного соку.

Чорниця — ідеальний «проміжний корм» для студентів. Сприяє кровообігу мозку. Краще вживати свіжі ягоди або відвар.

**Нормалізувати емоційний стан**

На позитивні й негативні емоції теж можна вплинути за допомогою їжі. Тому наступні наші поради для тих, хто хоче підтримати гарний настрій.

Паприка — чим гостріше, тим краще. Ароматичні речовини сприяють виділенню «гормону щастя» — эндорфіну.

Полуниця дуже смачна, і до того ж вона швидко нейтралізує негативні емоції. Доза: мінімум 150 грамів.

Банани містять серотонін — речовину, необхідну мозку, щоб той просигналив: «Ви щасливі».

**Заповіді психогігієни, які допоможуть зняти нервову напругу**

Набагато простіше використовувати прості **заповіді психогігієни**, які допоможуть зняти нервову напругу, не вдаючись до ліків.

*Перше.* Навчіть скидати напругу — миттєво розслаблятися. Для цього треба опанувати навичками аутотренінгу.

*Друге.* Давайте відпочинок своїй нервовій системі. Запам'ятайте: добре працює лише той, хто добре відпочиває. Кращий відпочинок для нервової системи — сон, у тому числі й короткочасний денний (від 5 до 30 хвилин). Спробуйте замість традиційної чашки кави практикувати напівдрімоту, легкий сон. Ефект уразить вас. У ідеалі в кінці кожної години роботи потрібно відпочити 2–5 хвилин.

*Третє.* Витісняйте неприємні емоції, замінюючи їх приємними. Зробити це не важко. Тонкий психолог К.С. Станіславський стверджував, що відчуттям не можна наказати, але відчуття можна «виманити». Техніка «виманювання» може бути різноманітною. Наприклад, спробуйте зусиллям волі перемкнути увагу й мислення на предмети, які зазвичай викликають у вас позитивні емоції.

Такі основні заповіді психогігієни. Усвідомити їх — значить, зробити перший крок на шляху управління своєю нервовою системою.