

## Як не подвоїти хвилювання перед ДПА

### Поради для батьків, діти яких складають атестацію

*ДПА — це стрес і для учнів, і для батьків. Завдання батьків під час підготовки їхніх дітей — не лаяти їх через недостатню старанність, а знизити напруження, тривожність, організувати правильне харчування і створити належні умови для занять і відпочинку*

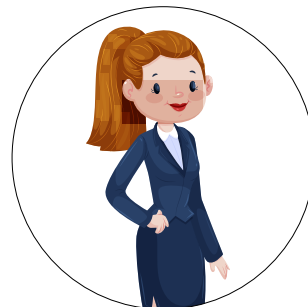


#### Допомога і підтримка: як поводитися, коли дитина готується до атестації

- Ознайомтеся з порядком проведення ДПА учнів.
- З'ясуйте в дитини, з яких навчальних предметів вона хоче скласти ДПА.
- Запропонуйте свою допомогу в підготовці до ДПА, однак не будьте нав'язливими.
- Поділіться з дитиною своїм досвідом складання іспитів.
- Пам'ятайте, що дитина може сама визначати час для підготовки до ДПА.
- Будьте готові не лише вислухати плани відповідей дитини на запитання ДПА, а й допомогти їй.
- Забезпечте зручне робоче місце та умови для дитини. На її столі не має бути нічого зайвого, а тільки матеріали, необхідні для підготовки.
- Стежте за тим, як сидить дитина.
- Спостерігайте за самопочуттям дитини, щоб вчасно виявити перші ознаки хвороби, пов'язані з перевтомою і стресом.
- Стежте за тим, щоб дитина чергувала заняття та відпочинок, наприклад, 40 хв навчається, 10 — відпочиває.
- Якщо дитина за будь-якого приводу дратується, плаче й боїться скласти ДПА, то зверніться до психолога.
- Поясніть дитині, що під час підготовки не можна грати в комп'ютерні ігри, дивитися бойовики і фільми жахів, — це поглиблює стресовий стан.
- Збалансуйте раціон харчування дитини. Він має містити всі необхідні поживні речовини, мікроелементи і вітаміни.
- Пам'ятайте, що дитині напередодні ДПА необхідно відпочити: увечері після закінчення заняття прогулятися на свіжому повітрі, прийняти душ, раніше лягти спати.
- Підтримуйте дитину. Це додає їй упевненості у своїх силах.

### **«Подумки — з тобою!»: як підтримати дитину в день складання атестації**

- Будьте впевнені у знаннях вашої дитини.
- Не хвилюйтеся, тому що зайве хвилювання заважатиме не лише вам, а й дитині, адже вона відчуватиме ваш неспокій.
- Не відволікайте дитину телефонними дзвінками. Вона сама вам зателефонує!



### **Підтримка й відпочинок: як поводитися після атестації**

- Підтримайте дитину незалежно від результатів ДПА.
- Влаштуйте дитині день відпочинку. Не змушуйте її готуватися до наступної атестації.
- Порадьте, як раціонально розподілити час, готуючись до ДПА з інших навчальних предметів.