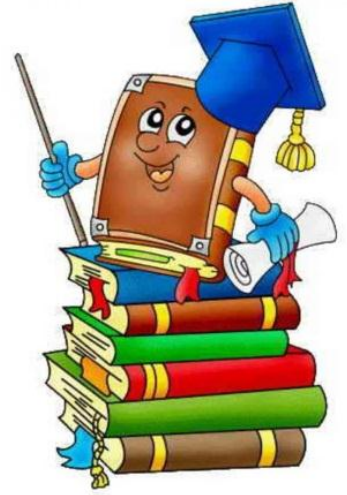


Як допомогти своїй дитині легше пройти ДПА

По-перше, **не треба панікувати** ні дорослим, ні дітям. ДПА - не привід для істерик. Мільйони людей вже пройшли, і ще більша кількість людей буде проходити цей шлях. Треба відзначити, що всі вони після цього живі і здорові. **Проблема написання ДПА- чисто надумана проблема.**

Адже це звичайна контрольна робота, тільки більш урочиста.

По-друге, **не ставте собі та своїй дитині надзавдань**, наприклад, здати тільки на «12». Реалістично підійдіть до ситуації, адже можлива невдача може негативно позначитися на здоров'ї, не посилюйте її.



Поради батькам

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні тестування - 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".

Запевняйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре.

Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

Спостерігайте за самопочуттям дитини. Ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаного з перевтомою.

Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть дитині, що вона обов'язково повинна чергувати заняття з відпочинком.

Забезпечте зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Зверніть увагу на 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.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях.

Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. 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, покажіть їй, 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.

Підготуйте різні варіанти тестових завдань з предмету (зараз існує безліч різних збірників тестових завдань). Велике значення має тренування дитини саме з тестування, адже ця форма відрізняється від звичних їй письмових робіт.

Деякі закономірності запам'ятовування

1. Запам'ятовування ускладнюється непропорційно зростанню обсягу. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. При однаковій кількості матеріалу краще запам'ятовується той, що є більш зрозумілим.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Краще вчити з перервами, ніж підряд; краще помалу, ніж відразу.
4. Ефективніше більше часу витратити на повторення з пам'яті, ніж на просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте з двома матеріалами, доцільно починати з більшого.

Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями привчайте дитину орієнтуватися в часі і вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокою і зніме зайву тривожність.

Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте їй годинник на контрольну.

Напередодні ДПА забезпечте дитині повноцінний відпочинок, вона повинна відпочити і як слід виспатися.

Порадьте дітям під час написання ДПА звернути увагу на наступне:

- Пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;
- Уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування - не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться її вписати);
- Якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і познач, щоб потім до нього повернутися;
- Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, чи є сенс покластися на свою інтуїцію і вказати найбільш ймовірний варіант.

І пам'ятайте: найголовніше - це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

І наостанок: ви людина зі своїми страхами, емоціями, амбіціями, зі своїми можливостями, характером і вміннями. Візьміть це з собою в допомогу, дотримуйтесь цих нехитрих правил і не мучте себе питанням: «Як правильно готуватися до ДПА?». Повірте, однозначної відповіді на нього немає! Головне – вірити в себе, виховувати цю віру в своїй дитині, і у вас обов'язково все вийде!