

ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗНО?

Шановні батьки, психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО.

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 справляється із тим чи іншим завданням;
- пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: *«Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре»* тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо.

Пам'ятайте, основні правила психологічної підтримки, які є особливо важливими в період підготовки до іспиту:

- приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби).
- забезпечте Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав.
- контролюйте режим підготовки підлітка, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов'язково необхідно робити перерви, змінювати види занять.
- придбайте різноманітні тренінгові матеріали по тестуванню (Збірники тестів.). Велике значення має щоденне тренування дитини практично працювати із тестами.
- вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.
- виражайте готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки.
- розкажіть про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що ви відчували перед іспитами. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину.
- прагніть виражати впевненість в силах, не лякайте провалом. Не переживайте за кількість балів, які ваша дитина отримає після тестування. **Дитина повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей.**
- дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятаєте, найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

Практичний психолог
Папп Е. Й.