

## ЗНО (Зовнішнє незалежне оцінювання) ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ?

### (психологічні поради батькам)



Шановні батьки, 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 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 свого студента, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов'язково необхідно робити перерви, змінювати види занять;
- ранкова зарядка, спорт, прогулянки, не повинні бути виключеними із щоденного графіка під час підготовки до здачі тестів ЗНО;
- зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів. Пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку. При цьому не зловживайте солодощами і борошняним виробами;
- залиште для дитини на період іспитів мінімальний перелік домашніх обов'язків, давайте їй зрозуміти, що оберігаєте її;
- допоможіть дитині розподілити час підготовки відповідно до певних тем. Дуже важливо для дитини навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал. Основні формули, положення можна виписати на листочки і повісити у різних куточках вашого дому;
- 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;
- розкажуйте 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 упевненість в силах, не лякайте провалом. Не переживайте за кількість балів, які 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.



**Поради психолога батькам**  
**при підготовці студентів до іспиту**

- 1 Не підвищуйте тривожність студента напередодні екзамену або тестування, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.
- 2 Підбадьорюйте свою дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше син або донька буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допустить помилку.
- 3 Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення її стану здоров'я.
- 4 Поясніть своїй дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.
- 5 Зверніть увагу на харчування вашої дитини під час інтенсивного інтелектуального навантаження, їй потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.
- 6 Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.
- 7 Частіше цікавтеся, як проходить підготовка до іспиту, що хвилює, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.