

Як підтримати свою дитину під час зовнішнього незалежного оцінювання



Шановні батьки, психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини.

Підтримувати свою дитину - значить вірити в нього. 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 сумісних дій, прояву цікавості до досягнутих успіхіву підготовці до іспитів тощо.

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

- забезпечте Вашій дитині місце для роботи;
- контролюйте режим підготовки випускника, 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;
- зверніть увагу на харчування дитини; пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку;
- 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;
- вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час;
- 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;
- вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.