

«Як допомогти дитині підготуватися до ЗНО»

ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ?

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 нашої дитини, на зразок, - «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 тестування або іспиту:

- ✓ приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби), частіше спілкуйтеся
- ✓ забезпечте Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав. Постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання суперечок, конфліктів залиште на потім
- ✓ контролюйте режим підготовки, 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. 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 борошняними 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
- ✓ розкажіть про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що ви відчували перед іспитами, тестуванням. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину

- ✓ прагніть виразити упевненість дитини в своїх 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. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше дитина буде боятися невдачі, тим вірогідніше вона допустить помилку
- ✓ дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятайте, найголовніше знизити напругу та тривожність дитини, і забезпечити відповідні умови для занять
- ✓ контролюйте скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечно для психіки, послаблюється імунітет і загострюються хронічні захворювання
- ✓ не підвищуйте тривожність дитини напередодні екзамену або тестування, не критикуйте її після цього. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка
- ✓ вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття, що Ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-яких ситуаціях.

Звичайно, успішне складання ЗНО — свято та радість не тільки для дитини, але й для всієї родини. Але не сприймайте відмінний результат як належний і єдиний можливий, у будь-якому разі порадійте з дитиною. Незадовільний результат це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилось, і врахуйте цей досвід.

По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, проходять тестування, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, вміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, вміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цього неодмінно треба вчити та вчитися. Тому не залишайте свою дитину наодинці зі своїм хвилюванням та тривогою — будьте поруч та допоможіть справитись у важкий для дитини період їхнього життя!