



Система психологічної підготовки до ЗНО (методичні рекомендації батькам)

Досить важливою є роль батьків у системі психологічної підготовки до ЗНО. Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО. Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.

Батьки — це найрідніші люди для кожного учня і тому їхня підтримка є необхідною та важливою. Психологічна підтримка — це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання ЗНО. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину — значить вірити в неї.

Інший шлях — навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!». Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо.

Причиною стресу у підлітків може бути що завгодно, що викликає у них страх і тривогу. Це може бути переживання щодо навчання і проходження ЗНО.

Загальні ознаки стресу у підлітків:

- Загострені емоції: агресивні реакції, тривожні прояви;
- Посилення страхів, поява випадкових страхів, яких раніше не було;
- Низька самооцінка;
- Бунтарська поведінка;
- Відмова від їжі, порушення сну;
- Підвищена активність або навпаки замкненість, пасивність (в залежності від типу нервової системи);
- Послаблення імунітету, загострення хронічних хвороб;
- Головні болі та болі в шлунку;
- Недовіра до всього світу;
- Часта травматизація;
- Постійний пошук самовираження через конфлікти з однолітками, незадоволення.

Психологічні підказки батькам:

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечно для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.

2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним: риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку. Не зловживайте солодощами і борошніаними виробами. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

4. Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав готуватись до ЗНО. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях.

контролюйте режим підготовки випускника, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов'язково необхідно робити перерви, змінювати види занять.

залиште для дитини на період тестування мінімальний перелік домашніх обов'язків, дайте їй зрозуміти, що оберігаєте її;

дуже важливо для дитини навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал;

основні формули, положення можна виписати на аркушки і повісити у різних куточках вашого дому.

5. Не акцентуйте свою увагу на кількості балів, яку ваша дитина отримує під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей. Намагайтеся виражати упевненість в силах, не лякайте провалом. Дитина повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей;

6. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування. Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

7. 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 вона може впоратися із тим чи іншим завданням;
- пам'ятати про минулі успіхи і згадувати їх, а не помилки.

8. Не залякуйте дитину ЗНО, і не згадуйте про нього в негативному сенсі. Сформуйте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.

9. Дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятайте: найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять. Багато хто

вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно.

У пункт складання іспиту приходьте без запізнь, краще — за півгодини до початку тестування.

Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчути, що Ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-якій ситуації.