



У «гарячу» пору екзаменів і підготовки до ЗНО головне завдання батьків – створити для дитини сприятливу атмосферу і комфортні умови, які б допомогли їй добре підготуватися.

Не потрібно нервувати, переживаючи за те, як ваше «чадо» складе іспит. Продемонструйте спокій і впевненість у силах і можливостях своєї дитини, тоді їй буде легше справитися із власним хвилюванням.

Головна ваша мета – не налякати дитину ще більше, розповідаючи про труднощі тестів. Поясніть: щоб отримати хороший результат, не обов'язково відповідати на всі запитання тесту. Набагато краще спокійно відповісти на ті запитання, у правильності відповідей яких дитина впевнена.

Незалежно від результату екзамену, не забувайте щиро і від душі казати дитині, що ви її любите, що в житті у неї все складеться якнайкраще. Адже впевненість у силах вашої дитини дуже важлива. Як кажуть

Психологічна підтримка – один з найважливіших факторів, котрий визначає успішність вашої дитини.

Як підтримати випускника?

Тут дуже важливо **не втрапити у так звані «пастки»**. Зауважте: типовими способами для багатьох батьків є гіперопіка, створення залежності дитини від дорослого, нав'язування нереальних стандартів, стимулювання суперництва з

однолітками. Справжня підтримка має ґрунтуватися на підкреслюванні здібностей і можливостей дитини, тобто її позитивних сторін.

Підтримувати дитину – значить вірити в неї. Не менш важливо також допомогти дитині повірити в свої сили.

Щоб показати віру в дитину, варто прислухатися до наступних порад:

- забудьте про минулі невдачі дитини;
- допоможіть дитині повірити, що вона справиться з завданням;
- нагадуйте про минулі успіхи.

Існують слова, які підтримують дітей. Наприклад: *«Знаючи тебе, я впевнений, що ти все зробиш добре», «Ти робиш це дуже добре».*

Не забудьте також створити вдома атмосферу любові й поваги. Демонструйте цю повагу по відношенню до дитини. І не варто виступати в ролі судді, ліпше покажіть, що ви розумієте переживання дитини.

Не слід перейматися через кількість балів, які випускник отримає на тестуванні. Переконайте його в тому, що кількість балів – це не вимір можливостей. Тому перед тестуванням демонструйте спокій, щоб не підвищити хвилювання у дитини.