ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПО ПІДГОТОВЦІ ДІТЕЙ ДО ЗНО



Шановні батьки! Психологічна підтримка - це один з найважливіших факторів, що визначають успішність Вашої дитини в здачі ЗНО. Як же підтримати випускника?

Існують помилкові способи підтримки дитини:

гіперопіка,

створення залежності підлітка від дорослого,

нав'язування нереальних стандартів,

стимулювання суперництва з однолітками.

Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, можливостей позитивних сторін дитини. Підтримувати дитину - значить в вірити їй. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особистості долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають чимало можливостей, щоб продемонструвати дитині своє задоволення від його досягнень або зусиль.

Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку *"Ти зможеш це зробити!"*

Щоб показати віру в дитину, батько повинен мати мужність і бажання зробити наступне:

забути про минулі невдачі дитини.

допомогти дитині знайти упевненість в тому, що він впорається з цим завданням.

пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

Існують слова, які підтримують дітей, наприклад *"Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре", "Ти знаєш це дуже добре."*Підтримувати можна за допомогою дотиків, спільних дій, фізичного співучасті, вираз обличчя. Отже, щоб дитину підтримати, необхідно:

спиратися на сильні сторони дитини

уникати підкреслення промахів дитини

виявляти віру в дитину, співчуття до нього, упевненість в його силах

створити будинку обстановку дружелюбності і поваги, вміти і хотіти демонструвати любов і повагу до дитини

будьте одночасно тверді й добрі, але не виступайте в ролі судді

підтримуйте свою дитину, демонструйте, що розумієте її переживання.

Не переймайтеся про кількість балів, які дитина отримає на іспиті, і не критикуйте дитину після іспиту. Навіюйте дитині думку, що кількість балів не є досконалим вимірюванням його можливостей. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні іспитів - це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно "зірватися". Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок. Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язане з перевтомою. Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть їй, що вона обов'язково повинна чергувати заняття з відпочинком. Забезпечте вдома зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження йому необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях. Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо проглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо він не вміє, покажіть йому, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д. Підготуйте різні варіанти тестових завдань з предмету (зараз існує безліч різних збірок тестових завдань). *Велике значення має тренаж дитини саме з тестування, адже ця форма відрізняється від звичних йому письмових та усних іспитів.*

Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями привчайте дитину орієнтуватися в часі і вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що додасть їй спокій і зніме зайву тривожність. Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте йому годинник на іспит. Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок, він повинен відпочити і як слід виспатися. Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:

пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;

уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування - не до дочитавши кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться його вписати);

якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і відзнач, щоб потім до нього повернутися;

якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на питання, чи є сенс покластися на свою інтуїцію і вказати найбільш вірогідний варіант.

І пам'ятайте: найголовніше - це знизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять. Безумовно, іспити - справа індивідуальна суто, випускник опиняється сам на сам з комісією. І батькам залишається тільки хвилюватися за свою дитину, лаяти його згідно народної традиції або намагатися підтримати на відстані. Дорослі вже зробили все, що було в їхніх силах. Чудово, якщо у батьків є можливість оплачувати заняття з репетиторами, але тільки цим їхня допомога в жодному разі не повинна обмежуватися. Саме батьки можуть допомогти своєму випускнику найбільш ефективно розпорядитися часом і силами при підготовці до ЗНО(або інших іспитів). Допомога дорослих дуже важлива, оскільки людині, крім усього іншого, необхідна ще й психологічна готовність до ситуації здачі серйозних іспитів. Погодьтеся, що кожен, хто, складає іспити, незалежно від їх результату, осягає найважливішу в житті науку - вміння не здаватися у важкій ситуації, а провалившись - вдихнути на повні груди і йти далі.

Задовго до іспитів обговоріть з дитиною, що саме йому доведеться здавати, які дисципліни здаються йому найбільш складними, чому? Ця інформація допоможе спільно створити план підготовки - на які предмети доведеться витратити більше часу, а що вимагає тільки повторення. Визначте разом з дитиною його "золотий годинник" ("жайворонок» він чи «сова»). Складні теми краще вивчати в години підйому, знайомі добре - в спаду годин. Прочитайте список питань до іспиту. Не соромтеся зізнатися дитині, що вже не дуже добре пам'ятаєте більшість розділів біології, хімії або будь-якого іншого предмета, який йому необхідно підготувати. Нехай він просвітить вас з тих чи інших тем, а ви задавайте питання. Чим більше він встигне вам розповісти, тим краще. Домовтеся з дитиною, що ввечері напередодні іспиту він припинить підготовку, прогуляється, скупається і ляже спати вчасно. Останні 12:00 повинні піти на підготовку організму, а не знань.

У вихідний, коли ви нікуди не поспішаєте, влаштуйте дитині репетицію письмового іспиту (ЗНО). Наприклад, візьміть один з варіантів ЗНО з математики (вчителі при підготовці дітей користуються різними варіантами ЗНО). Домовтеся, що у дитини буде 3 або 4 години, та посадіть за стіл, вільний від зайвих предметів, засічіть час і оголосіть про початок "іспиту". Прослідкуйте, щоб його не відволікали телефон або родичі. Зупиніть випробування, дайте школяреві відпочити і перевірте разом з ним правильність виконання завдань. Постарайтеся виправити помилки і обговорити, чому вони виникли. Поговоріть і про відчуття, що виникли в ході домашнього іспиту: чи було йому забавно або незатишно, чи вдалося зосередитися на завданні і не відволікатися?Слідкуйте за тим, щоб під час підготовки дитина регулярно робила короткі перерви. Поясніть йому, що відпочивати, не чекаючи втоми - кращий засіб від перевтоми. Важливо, щоб учень обходився без стимуляторів (кави, міцного чаю) нервова система перед іспитом і так на взводі. Чимало шкоди може завдати і спроба зосередитися над підручниками в одній кімнаті з працюючим телевізором або радіо. Якщо школяр хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.