**Психологічна підтримка дитини при підготовці до ЗНО**

Психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини в складанні зовнішнього незалежного оцінювання. Як же підтримати випускника?

Існують помилкові способи, так типовими для батьків способами підтримки дитини є гіперопіка, створення залежності підлітка від дорослого, нав'язування нереальних стандартів, стимулювання суперництва з однолітками. Справжня підтримка повинна грунтуватися на підкресленні здібностей, можливостей позитивних сторін дитини.

Підтримувати дитину - означає вірити в нього. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі підтримки тих, кого вона вважає значимою для себе. Дорослі мають немало можливостей, щоб продемонструвати дитині своє задоволення від його досягнень або зусиль. Інша дорога - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти зможеш не 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 даним 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, фізичної співучасті, виразу обличчя. Отже, щоб підтримати дитину, необхідно:

 1. Опиратися на сильні сторони дитини.

 2. Уникати підкреслення промахів дитини.

 3. Проявляти віру в дитину, співчуття до нього, упевненість в його силах.

 4. Створити вдома обстановку дружелюбності і поваги, уміти і хотіти демонструвати любов і повагу до дитини.

 5. Будьте одночасно тверді і добрі, але не виступайте в ролі судді.

 6. Підтримуйте свою дитину, демонструйте, що розумієте його переживання.

 Не турбуйтеся про кількість балів, які дитина отримає на іспиті, і не критикуйте її після іспиту. Вселяйте думку, що кількість балів не є досконалим виміром його можливостей.

Не підвищуйте тривожність 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 через вікові особливості може емоційно "зірватися".

Підбадьорюйте дітей, хвалить їх за те, що вони роблять добре.

Підвищуйте їх упевненість в собі, оскільки чим більше дитина боїться невдачі, тим більша вірогідність допущення помилок. Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, окрім Вас, не зможе вчасно відмітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаний з перевтомою. Контролюйте режим підготовки , не допускайте перевантажень, поясните йому, що він обов'язково повинен чергувати заняття з відпочинком. Забезпечте удома зручне місце для занять дитини, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивної розумової напруги йому необхідна поживна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, якриба, сир, горіхи, курага і так далі стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях. Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. Не має сенсу вивчати весь фактичний матеріал, досить проглянути ключові моменти і зрозуміти зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, упорядкувавши матеріал, що вивчається, за планом. Якщо він не уміє, 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 так далі. Підготуйте різні варіанти тестових завдань по предмету (зараз існує безліч різних збірок тестових завдань). Велике значення має тренування дитини саме по тестуванню, адже ця форма відрізняється від звичних йому письмових і усних іспитів.

Заздалегідь під час тренування по тестових завданнях привчайте дитину орієнтуватися в часі і уміти його розподіляти. Тоді у б дитини буде навик уміння концентруватися впродовж всього тестування, що додасть йому спокій і зніме зайву тривожність. Якщо дитина не носить годинника, 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:

 1. пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в нім містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;

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

 3. якщо не знаєш відповіді на питання або не упевнений, пропусти його і відзнач, щоб потім до нього повернутися;

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

І пам'ятаєте: найголовніше - це зменшити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.