

ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ?

(психологічні поради батькам)

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 вашої дитини, на кшталт, - «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 нього. 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 зробити наступне:

- Оберігати свою дитину від надмірної тривожності, адже це може негативно вплинути на проходження тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, однак через брак життєвого досвіду впоратися з ним їй значно складніше. Тож станьте для неї прикладом урівноваженості та впевненості.

- Підтримуйте впевненість дитини у власних силах, частіше хваліть, підбадьорюйте. Адже страх припуститися помилки підвищує ймовірність реально помилитися під час тестування.

- 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 іспиту:

- Приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби).
- Забезпечте Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав.
- Контролюйте режим підготовки випускника, 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 борошняним 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.
- Стежте за самопочуттям дитини та графіком її навчання, аби вчасно запобігти перевтомі. Вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.
- Стежте за раціоном харчування дитини, адже під час інтенсивного розумового напруження організм, що росте й розвивається, потребує поживних речовин і збалансованого комплексу вітамінів. Лікарі радять вживати більше риби, сиру, горіхів та кураги, які стимулюють роботу головного мозку.
- Виражайте готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки.

- Розкажіть про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що ви відчували перед іспитами. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину.

- Прагніть виражати упевненість в 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.

- Дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятаєте, найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.