

# Як підтримати свою дитину під час зовнішнього незалежного оцінювання

*Шановні батьки, психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину - значить вірити в нього. 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 мати мужність і бажання зробити наступне:**

- 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 сумісних дій, прояву цікавості до досягнутих успіхів у підготовці до іспитів тощо.*

**Пам'ятайте, основні правила психологічної підтримки, які є особливо важливими в період підготовки до іспиту:**

- забезпечте Вашій дитині місце для роботи;
- 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; пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку;
- 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; • вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час;

- 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;
- вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.