

Як допомогти дитині підготуватися до ЗНО

Незважаючи на те, що навчальний рік тільки почався, варто вже зараз подумати про те, як організувати своїй дитині процес підготовки до ЗНО. В цьому році вступні випробування були спрощені, яким буде ЗНО 2023 – поки не відомо. Отже, краще готуватися сумлінно, ніж потім «кусати собі лікті» і пропускати цілий навчальний рік через нестачу знань.



Чому важлива завчасна та комплексна підготовка до ЗНО?

Залишати заняття на останні місяці перед проходженням НМТ чи іншого різновиду тестування не варто. Як би відповідально майбутній студент не ставився до навчання, краще розподілити навантаження на більший термін. Про важливість **завчасної підготовки** до успішної здачі ЗНО ми вже писали, отже, не будемо повторюватися.

Але є ще питання комплексності підготовки. Це відноситься не лише до комплексного вивчення усіх предметів, які будуть потрібні для вступу і проходження випробувань. Це стосується і таких аспектів підготовчого процесу, як створення відповідної мотивації, розуміння справжньої необхідності отримання знань, психологічної готовності до проходження тестів тощо. Треба відзначити, що самостійно забезпечити створення мотивації та психологічну готовність юнаки та дівчата можуть не завжди, це в більшій мірі обов'язок батьків.



Щоб досягти мети, насамперед, потрібно йти

Випускник, що готовий до випробувань психологічно, добре мотивований, без проблем й напруги швидко **засвоїть усю програму ЗНО**. Звичайно, краще було б готувати дитину таким чином ще раніше, починаючи з перших років навчання, але у випускному класі слід приділити цьому максимум уваги.

Курси підготовки до ЗНО: оптимальний варіант

Не всі батьки здатні організувати для свого сина чи доньки оптимальний графік навчання, підтримувати прагнення до знань, психологічно налаштувати на проходження тестів. Не всі мають достатньо часу, навичок та можливостей. Але обов'язок це не відмінняє, і краще не покладатися на те, що дитина все зробить сама, без контролю та заохочень, а записати її на професійні підготовчі курси.

Заняття з репетиторами з окремих предметів корисні скоріше для тих школярів, які мають серйозний освітній фундамент і не знають лише якихось предметів чи навіть тем з програми. Частіше за все потрібна системна та якісна підготовка до ЗНО, яку можна отримати лише в спеціалізованих центрах.

Знов звертаємо увагу: виявити завчасно, скільки часу потрібно для підготовки до ЗНО конкретній дитині, неможливо. Але краще почати навчання якнайраніше, щоб мати змогу обрати оптимальні умови навчання й найкращих викладачів. На початку навчального року це зробити набагато простіше.

Звичайно, обираючи курси, треба віддавати перевагу центрам підготовки до ЗНО з гарною репутацією. Дуже корисним буде відвідати пробне заняття, познайомитися з викладачами, подивитися, які матеріали для підготовки до ЗНО пропонує центр.

ЗАПИСАТИСЯ

Але підготовки лише на курсах може бути недостатньо, учню треба займатися ще й дома. Крім того, потрібно зацікавити його відвідуванням занять регулярно, на постійній основі.

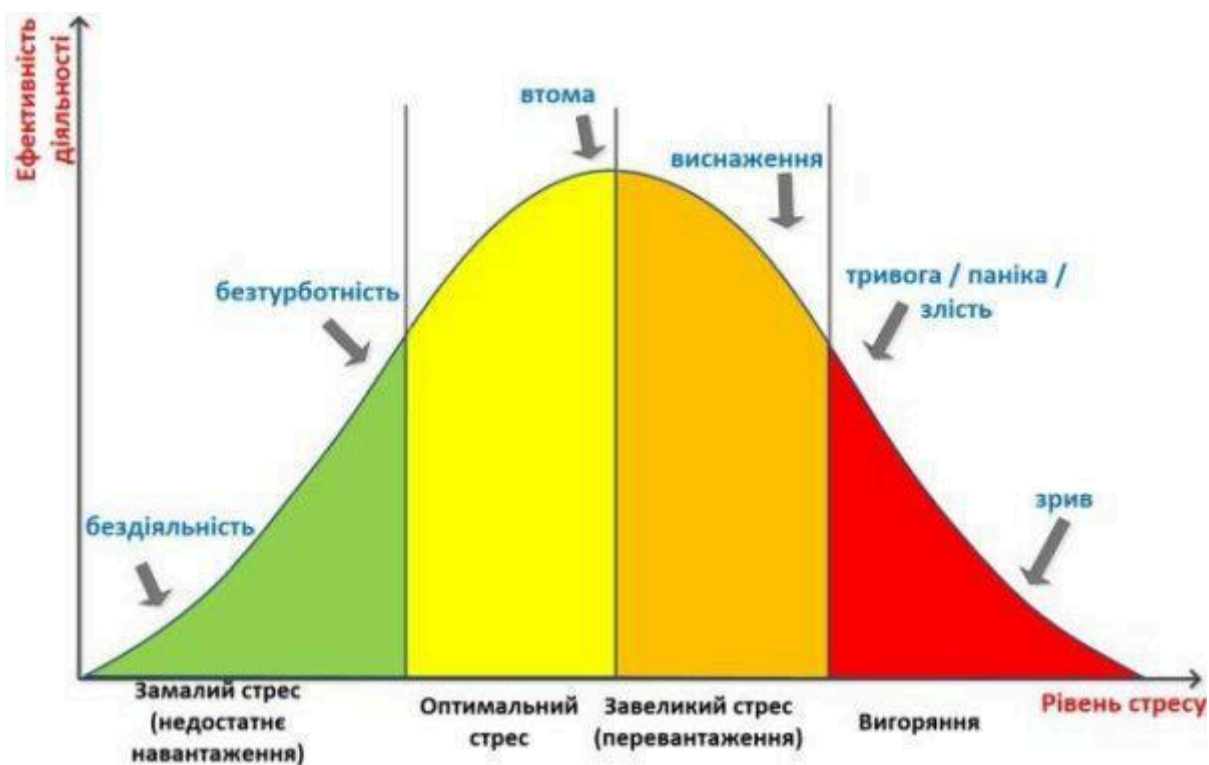
Підготовка до ЗНО: поради психолога

Спеціалісти з психології навчання рекомендують перелаштовувати життя дитини поступово, крок за кроком підводячи її до максимального навантаження під час проходження тестування і вступу до вишу. Не можна різко «викинути» майбутнього студента зі звичного ритму, потрібно вводити нові заняття і змінювати графік протягом кількох тижнів.

Серед важливих порад, до яких слід прислухатися батькам випускників, передусім варто відмітити такі.

- Поясніть дитині, що, незважаючи на велике значення тестування, на його проходженні життя не закінчиться. Навіть якщо дитина провалить випробування, це не стане «кінцем світу». Завжди є можливість пройти ЗНО наступного року, спробувати вступ на іншу спеціальність (коли **на бажану не вистачає балів**), може, взагалі змінити напрям підготовки.
- Підбадьорюйте майбутніх студентів! Основною тезою спілкування має стати фраза: «Я точно знаю, ти зможеш!». Порівняння з іншими («От дивись, як готується ..., а ти!»), зневага розумових здібностей («Та куди ти лізеш, все одно з тебе толку ніякого!»), недовіра («А ти точно займався? Я зараз перевірю, й якщо ні...»), вимоги та шантаж («Я ж для тебе на двох роботах працюю, щоб ти вивчився, а ти!») – все це лише демотиватори. Хваліть дитину! Нагадуйте їй про те, що вона може, вміє, розуміє, треба лише постаратися, і все буде добре.

- Перевірте знання школяра разом із ним. Влаштуйте вдома «пробне ЗНО», подивіться, як ваші син чи донька відповідають на запитання, чи нервуються при цьому, скільки часу це займає. Це дасть змогу помітити вади й прогали в знаннях і вчасно виправити ситуацію. Зверніть увагу: підліток може не помітити якихось проблем чи не надати їм значення, батькам це побачити простіше. Коли родичі не мають змоги це зробити, можна доручити справу фахівцям.
- Не вимагайте неможливого! Коли випускник з поважних причин (хвороба, проблеми з онлайн-навчанням минулі два роки, війна тощо) не засвоїв якихось частин навчальної програми, він просто не зможе нормально пройти тестування. Тоді потрібна підготовка до ЗНО з нуля.
- Визначте формат навчання. В теперішніх умовах (окупація частини території України, перебування за кордоном, складнощі з переміщенням по території країни), можливо, кращою буде **підготовка до ЗНО онлайн**. Це дає змогу займатися у найкращих фахівців столиці та великих міст дітям навіть з глухих містечок.
- Не намагайтесь загнати майбутнього випускника у жорсткі рамки й позбавити усіх розваг. Відволікатися від навчання не просто корисно, це вкрай необхідно! За умови, звичайно, що розваги не стануть на перешкоді проходженню підготовки.



Ще раз нагадуємо головну рекомендацію психологів: дуже важливо думати, як успішно скласти ЗНО, але не слід заміняти підготовкою до вступу все нормальне життя! Ваш потенційний студент вишу – це все ж таки ще дитина, і їй перш за все потрібні любов та підтримка родини.

Практичні поради батькам старшокласників

Окрім психологічних аспектів, є ще й практичні. Вони впливають на процес навчання деколи навіть більше.

1. Зробіть усе, щоб дитині було комфортно займатися. Організуйте нормальне робоче місце, затишний куточок. Подумайте про те, як зробити не лише роботу, а й відпочинок повноцінним.

2. Відкладіть на цей термін значні зміни в житті родини: переїзди, тривалі мандрівки, впровадження нових правил, придбання домашніх тварин і таке інше. Краще, щоб не змінювався розпорядок та оточення. Навіть ремонт у кімнаті небажаний. Звичайно, такі стресові ситуації, як розлучення батьків чи поява ще однієї дитини, теж погано впливають на **підготовку до ЗНО**.
3. Не забувайте про те, що найкращий відпочинок – то є зміна роду діяльності. Коли ви бачите, що дитина нервується, не може щось запам'ятати чи зрозуміти, переключіть її на щось інше. Підійде прогулянка (з друзями чи батьками), коротка поїздка, танці та спів, навіть генеральне прибирання. До речі, останній спосіб дуже допомагає зняти негатив, коли школяр вже роздратований постійним навантаженням. Ще один гарний варіант для скидання гніву – биття боксерської груші (спортивні заняття взагалі) або, для непідготовлених дітей, жмакання/рвання паперу.
4. Подумайте про зручний графік. Не забувайте про існування «жайворонків» та «сов». Коли ваша дитина краще займається вночі, дайте їй таку можливість. Звичайно, коли це не заважатиме шкільним заняттям.
5. Поговоріть з підлітком, щоб розробити найкращий спосіб запам'ятовування інформації, порадьтеся з вчителями чи фахівцями підготовчого центру. Коли потрібно, придбайте необхідні матеріали та пристосування: білу чи магнітну дошку, набори карток, додаткові підручники чи посібники.
6. Подбайте про правильне харчування. Газовані напої та чіпси з шоколадом – не краща їжа при розумовому та психологічному навантаженні. Але й не змінюйте раціон різко, бо теж може вплинути на фізичний стан підлітка. Більше білку, «повільних» вуглеводів, чистої води, вітамінів... все це допоможе пережити складний період без втрат.
7. Слідкуйте за тим, щоб школяр не перевтомлювався та добре спав. Можливо, для найбільш вразливих та нервових дітей будуть у певні періоди потрібні легкі заспокійливі та навіть снодійні препарати. Дізнайтеся у родинного лікаря, чи не потрібні якісь вітамінні комплекси чи харчові доданки.
8. Не виключайте з розпорядку життя спорт. Особливо це стосується тих підлітків, які до випускного класу займалися ним регулярно й з задоволенням. Нагадуємо: **при вступі у виш** гарні досягнення в спортивних змаганнях теж беруться до уваги, хоч і не замінюють повністю досягнень у шкільній програмі.

Дізнайтеся, нарешті, як взагалі налаштована ваша дитина, що вона думає про підготовчий процес і про те, як змусити себе готуватися до ЗНО. Батьки, звичайно, знають краще, але ж жити й навчатися саме випускнику, чи не так?

Висновки

Розмірковуючи про те, як підготуватися до ЗНО, думайте не лише про практичний бік питання, про витрати на курси чи репетиторів, а й про перспективи старшокласника, престижну чи грошову роботу в майбутньому. Подумайте краще про те, як підтримати свою дитину тут і зараз, як допомогти їй знайти свій власний шлях у житті.