



ДПА та ЗНО: як підтримати свою дитину



*Матеріали підготувала
практичний психолог
ЗОШ № 8
Бабич Світлана Євгеніївна*

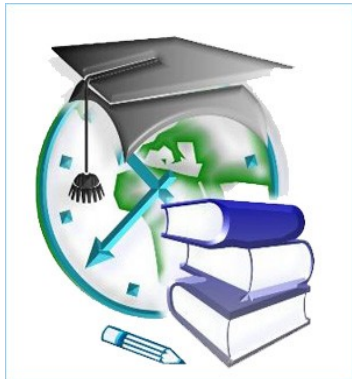


ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС: ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ

Державна підсумкова атестація, зовнішнє незалежне оцінювання - неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської “тестування” означає “перевірка”.

І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини — від знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненість у своїх силах.

Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.





ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ

- **Психологічна підтримка** - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання ДПА та ЗНО.
- **Справжня підтримка** повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини.
- **Підтримувати свою дитину** - значить вірити в неї.
- **Дорослі мають нагоду:**
 - продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль;
 - навчити сина чи доньку 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 вона може впоратися із тим чи іншим завданням;
- **пам'ятати** про минулі успіхи і згадувати їх, а не помилки.





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.



Основні правила психологічної підтримки в період підготовки до ДПА та ЗНО:

- **приділіть** дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу до її потреб);
- **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 іспитів;
- **зверніть увагу на харчування** дитини:
 - ✓ поживна і різноманітна їжа забезпечить збалансований комплекс вітамінів;
 - ✓ риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку.
 - ✓ не зловживайте солодощами і борошняними виробами.





ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- **залиште** для дитини на період тестування мінімальний перелік домашніх обов'язків, дайте 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 аркушики і повісити у різних куточках вашого дому.





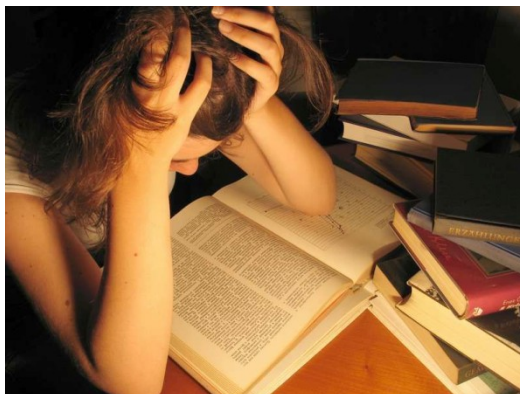
- **придбайте** різноманітні тренінгові матеріали з тестування (збірники тестів);
- **велике значення має** щоденне тренування дитини, практичне опрацювання тестів;
- **учіть дитину правильно** орієнтуватися у часі, правильно розподіляти свій час;
- **виражайте готовність** допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки;
- **розповідайте** про свій досвід складання іспитів, коли це доречно;
- **розкажіть**, що ви відчували перед іспитами. Водночас не видавайте свого хвилювання перед днем складання тестів, бо Ви переносите тим самим своє хвилювання на дитину.





- **намагайтеся** 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'ятайте: найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчути, що Ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-якій ситуації.





Успіхів Вам!

