



Як допомогти дитині підготуватися до ЗНО



Поради
практичного психолога
ЗНЗ I – III ст. №2
ім.М.Горького
батькам



Одним з вирішальних завдань для Вас – батьків, є допомогти своїй дитині зробити правильний та вдалий вибір її професійного шляху, враховучи її здібності та можливість подальшого працевлаштування.

Якщо вибір дитини буде вдалим, вона відчуватиме себе щасливою, буде задоволена від своєї роботи та приносить користь людям.



- Пам'ятайте, що кожна професія, коли підходити до неї з любов'ю і знанням справи, таїть у собі невичерпні можливості до творчості.



- Зробити вірний вибір означає знайти професію, яка:

- подобається;

- відповідає здібностям,

знанням, стану здоров'я;

- має попит на ринку праці,

буде актуальною в майбутньому.



***Пошук відповіді на запитання
“Ким бути?”
здійснюється за допомогою:***



- * Спеціальних тестів щодо професійних здібностей та нахилів підлітка;**
- * Обізнаності про вимоги, які ставить до людини та чи інша професія;**
- * Інформації про можливі шляхи набуття обраної професії;**
- * Побудови перспективного плану розвитку професійної кар'єри.**

***Підтримувати дитину –
означає вірити в неї.***

***ЗНО – ЦЕ ТВІЙ ШАНС
СТАТИ СТУДЕНТОМ!***



- ***Чудово, якщо у батьків є можливість оплачувати заняття з репетиторами, але тільки цим їх допомога у жодному випадку не повинна обмежуватися.***



**** Саме батьки можуть
допомогти своєму
одинадцятикласникові
найефективніше
розпорядитися часом і силами
при підготовці до випускних і
вступних випробувань.***



**** Допомога дорослих дуже важлива, оскільки людині, крім усього іншого необхідна ще і психологічна готовність до ситуації складання серйозних іспитів.***



- *Дорослі мають багато можливостей, щоб продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль.*
- *Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку:*

*«Ти зможеш
це зробити».*





*Щоб показати віру в дитину,
батьки повинні мати мужність
і бажання зробити наступне:*

- Забути про минулі невдачі дитини
- Допомогти дитині знайти упевненість в тому, що вона впорається з даним завданням
- Пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.





Отже, щоб підтримати дитину, необхідно:

- Спиратися на сильні сторони дитини
- Уникати підкреслення промахів дитини
- Проявляти віру в дитину, співчуття до неї, впевненість в її сили



- Створити вдома обстановку дружелюбності і поваги, уміти і хотіти демонструвати любов і повагу до дитини
- Бути одночасно вимогливими і добрими, але не виступати в ролі судді
- Підтримувати свою дитину, показувати, що розумієте її переживання.



Існують слова, які підтримують дітей, наприклад:
«Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре»,
«Ти знаєш це дуже добре».

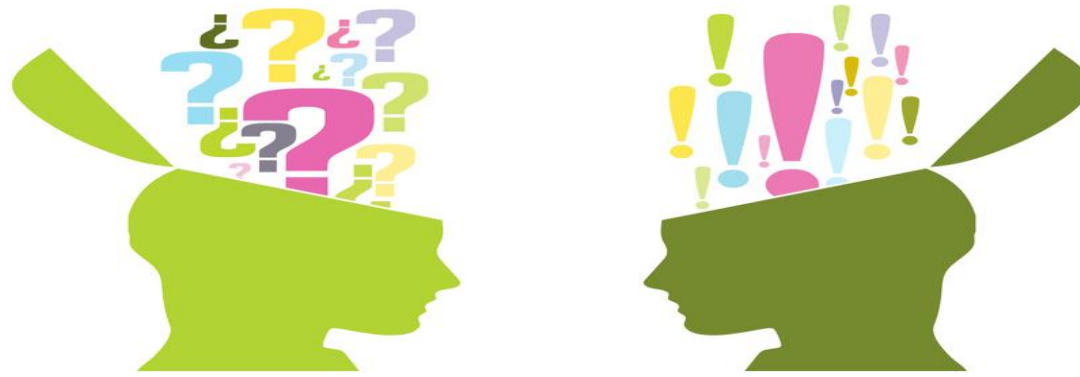
Підтримувати можна за допомогою дотиків,
сумісних дій, фізичної співучасті, виразом обличчя.

Не підвищуйте тривожність дитини
напередодні іспитів - це може негативно
позначитися на результаті тестування.



Дитині завжди передається хвилювання
батьків, і якщо дорослі у відповідальний
момент можуть справитися
зі своїми емоціями,
то дитина через вікові особливості
може емоційно "зірватися".





Погодьтесь, що кожен, хто складає іспити,
незалежно від їх результату, осягає
найважливішу в житті науку
– уміння не здаватися у важкій ситуації,
а провалившись – вдихнути повними грудьми і
йти далі.



*** Задовго до іспитів обговоріть з дитиною, що саме їй доведеться здавати, які дисципліни здаються їй найбільш складними, чому? Ця інформація допоможе спільно створити план підготовки – на які предмети доведеться витратити більше часу, а що вимагає тільки повторення.**



- Прочитайте список питань до іспиту. Не соромтеся зізнатися дитині, що вже не дуже добре пам'ятаєте більшість розділів біології, хімії або будь-якого іншого предмету, який їй необхідно підготувати. Хай школяр просвітить вас по тих або інших темах, а ви поставите питання.

Чим більше він встигне вам розповісти, тим краще.



- Домовтеся з дитиною, що увечері напередодні іспиту вона припинить підготовку, прогуляється, прийме душ і ляже спати вчасно.

Останні дванадцять годин повинні піти на підготовку організму, а не знань.



- Обговоріть питання про користь і шкоду шпаргалок.

Якщо дитині здається, що, ознайомившись із змістом шпаргалки, вона зможе отримати відмітку краще,

ризикувати не варі



У будь-якому випадку допомогти людині може тільки та шпаргалка, що написана його власною рукою і залишилася у «голові».

- У вихідний день, коли ви нікуди не поспішаєте, влаштуйте дитині репетицію письмового іспиту. Наприклад, візьміть один з варіантів вступних завдань з математики з довідника для тих, що вступають до вузів.



**Домовтеся, що у неї буде
2 або 3 години, посадіть за стіл,
вільний від зайвих предметів,
дайте декілька чистих листів
паперу, відмітьте час і оголосіть
про початок «іспиту».**



- **Прослідкуйте, щоб її не відволікали телефон або родичі.**
- **Зупиніть випробування, коли закінчиться час, дайте школяру відпочити і перевірте разом з ним правильність виконання завдань.**



**Постарайтеся виправити помилки і
обговорити, чому вони виникли.**

**Поговоріть і про відчуття, що
виникли в ході домашнього іспиту:
чи було йому ніяково або
незатишно, чи вдалося зосередитися
на завданні і не відволікатися?**



- Стежте за тим, щоб під час підготовки дитина регулярно робила короткі перерви.
- Поясніть їй, що відпочивати, не чекаючи втоми, - кращий засіб від перевтоми.
- Важливо, щоб одинадцятикласник обходився без стимуляторів (кави, міцного чаю), нервова система перед іспитом на межі сил.



- Немало шкоди може нанести і спроба зосередитися над підручниками в одній кімнаті з працюючим телевізором або радіо.



- Якщо школяр хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.

- Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре.
- Підвищуйте їх упевненість в собі, оскільки чим більше дитина боїться невдачі, тим більше вірогідність допущення помилок.
- Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок, він повинен відпочити і як слід виспатися.





Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:

- - пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в нім містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;
- уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його сенс (характерна помилка під час тестування - не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і поспішають його вписати);

- - якщо не знаєш відповіді на питання або не упевнений, пропусти його і відзнач, щоб потім до нього повернутися;
- якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на питання, є сенс покластися на свою інтуїцію і вказати найбільш вірогідний варіант.



- Під час виконання тестових завдань привчайте дитину орієнтуватися в часі і його розподіляти.Тоді у дитини будуть навички уміння концентруватися впродовж всього тестування, що додасть їй спокій і зніме зайву тривожність.
- Якщо дитина не носить годинника обов'язково дайте їй годинник на іспит.





**і пам'ятайте!
найголовніше
- це знизити напругу
і тривожність дитини
і забезпечити
відповідні умови
для занять**



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



- **Приділяйте дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу щодо 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 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.**

- **Вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.**
- **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.**





**Якщо ваша дитина отримала оцінку нижче,
ніж хотілося б,
або зовсім провалила вступний іспит,
допоможіть їй справитися з цією бідою.
Не засуджуйте і не глузуйте з неї, замість цього
скористайтесь можливістю зрозуміти, в чому
причина невдачі, обговорите, які висновки
можна зробити і що означає в даному випадку
горезвісне «не повезло».**

БАЖАЄМО

БАЖАЄМО

УСПІХУ!

