

Готуємося до ЗНО разом: практичні поради батькам

Психологічна підтримка – один з найбільш важливих факторів, який забезпечує успішність дитини під час здачі екзаменів. Тому **завдання батьків** – навчити дитину справлятися з різними задачами, виробивши в неї установку: «Ти можеш це зробити». Не секрет, що успішність здачі іспиту багато в чому залежить від налаштування і відношення до нього батьків. Щоб допомогти дітям якомога краще підготуватися до екзаменів, спробуйте виконати кілька порад.

1. Задовго до екзаменів обговоріть з дитиною, що саме їй доведеться здавати, які дисципліни здаються найбільш складними і чому. Ця інформація допоможе спільно розробити план підготовки: на які предмети доведеться витратити більше часу, а що потребує лише повторення. Визначте разом з дитиною її «золоті години», залежно від того, «жайворонок» вона чи «сова». Складні теми краще вивчати в часи підйому, добре знайомі – в часи спаду активності.

2. Прочитайте список запитань до екзамену. Не соромтеся зізнатися, що вже не дуже добре пам'ятаєте більшість розділів хімії, біології чи іншого предмету, який треба підготувати. Нехай школяр «повчить» вас з тих чи інших тем, а ви ставте запитання. Чим більше дитина встигне вам розповісти, тим краще.

3. Обговоріть питання шпаргалок. По-перше, дитині буде цікаво знати вашу точку зору з цього питання, а по-друге, необхідно допомогти школяреві зрозуміти, що жодна шпаргалка не допоможе, якщо нічого не знати з предмету. Чи варто витратити на них час?

4. Домовтеся з дитиною, що ввечері напередодні тестування вона залишить книги та зошити, прогуляється і ляже вчасно спати. Останні дванадцять годин треба витратити на підготовку організму а не знань.

5. У вихідний, коли ви нікуди не спішите, влаштуйте дитині репетицію письмового іспиту. Наприклад, візьміть один з варіантів ЗНО з математики. Домовтеся, що в дитини буде 3 чи 4 години, посадіть її за стіл, вільний від сторонніх предметів, відрахуйте час і оголосіть про початок «екзамену». Прослідкуйте, щоб дитину не відволікали телефон чи родичі. Потім перевірте завдання, обговоріть та виправте помилки, з'ясуйте, чому вони виникли.

6. Слідкуйте за тим, щоб під час підготовки дитина регулярно робила короткі перерви. Поясніть, що відпочивати, не чекаючи втоми, – найкращий спосіб запобігти виснаженню. Важливо, щоб старшокласник обходився без кави чи різних енергетиків. Нервова система і так напружена. Якщо школяр хоче працювати під музику, нехай працює, але домовтеся, щоб це була музика без слів.

7. Не змушуйте дитину вчити предмет так, як це здається кращим для вас. У кожного – своя методика запам'ятовування. Якщо школяреві наука краще дається вночі, хай займається. Але тоді не треба будити його дуже рано.

8. Пам'ятайте, що в період підготовки діти стають особливо тривожними. Намагайтеся «підгодовувати» їх позитивними емоціями. Ні в якому разі не кричіть, не тисніть на психіку, навіть якщо результати будуть не такими, як хотілося. Обов'язково давайте дитині як слід виспатися, урізноманітніть раціон, включаючи в меню побільше фруктів. Побалуйте шоколадом, бажано чорним.

Зняти нервове напруження, допоможуть:

- Спортивні заняття.
- Контрастний душ.
- Прибирання.
- Зіжмакування паперу.
- Спів.
- Танці.

Взаєморозуміння вам та приємної підготовки!

ЗНО. Пам'ятка для батьків

- Не тривожтеся про кількість балів, яку ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
- Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно «зірватися».
- Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав.
- Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях.
- Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування та ознайомте з нею дитину. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Привчайте дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти.
- Підбадьоруйте дитину, підвищуйте її впевненість в собі.
- Контролюйте режим підготовки до ЗНО, не допускайте перевантажень.
- Зверніть увагу на харчування дитини. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку.
- Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має відпочити і добре виспатися.
- Не критикуйте дитину за незадовільні результати оцінювання.
- З програмами підготовки до ЗНО-2020 Ваші діти можуть ознайомитися на сайті УЦОЯО (<http://testportal.gov.ua>) у розділі «Підготовка до ЗНО».

Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:

- ➔ Пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;
- ➔ Уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування — не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться її вписати);
- ➔ Якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і познач, щоб потім до нього повернутися;
- ➔ Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, чи є сенс покласти на свою інтуїцію і вказати найбільш ймовірний варіант.

І пам'ятайте: найголовніше — це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.