

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ ВИПУСКНИКІВ «ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗНО».

Успішне складання ЗНО — свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдиний можливий, у будь-якому разі порадіть з дитиною. Незадовільний результат — це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід. По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, уміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цього неодмінно треба вчити та вчитися.

1. Контролюйте скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблюється імунітет і загострюються хронічні захворювання дітей.

2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, а підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.

5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію «друга» у відносинах з дітьми.

6. Постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання конфліктів залиште на потім.

7. Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття, що ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-яких ситуаціях.

Порадьте дитині під час іспиту звернути увагу на наступне:

- Прорігати очима текст, щоб побачити, якого типу завдання в ньому втримуються, це допоможе настроїтися на роботу.
- Уважно прочитати питання до кінця й зрозуміти його зміст.
- Якщо не знаєш відповіді на запитання або не певен, пропусти його й відзнач, щоб потім до нього повернутися.
- Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, слід покласти на свою інтуїцію й указати найбільш імовірний варіант.

Батькам важливо пам'ятати головне: знизити напругу, тривожність дитини, забезпечивши йому емоційну підтримку й підходящі умови для підготовки до ЗНО.

Література:

Григор'єв Д. Ефективне виховання// Народна освіта.- 2010.- №10.- С.241.