

# Як допомогти дитині підготуватися до ЗНО

## *Пам'ятка батькам*

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечно для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.
2. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своєї дитини.
3. 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.
4. 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”.
5. Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть дитині, що вона обов'язково повинна чергувати заняття з відпочинком.
6. 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.

## *Психологічна підтримка підготовки учня до ЗНО*

1. Приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби).

2. Подбайте про те, щоб удома було щось смачненьке, те, що любить ваша дитина, це знижуватиме її емоційну напругу (при цьому не зловживайте солодощами та борошняними виробами).
3. У період іспитів не обтяжуйте дитину домашніми обов'язками, давайте їй зрозуміти, що ви оберігаєте її.
4. Виражайте готовність допомогти їй і допомагайте в різних питаннях підготовки.
5. Розповідайте про свій досвід складання іспитів тоді, коли це доречно. Пригадайте, що ви відчували перед іспитами.
6. Намагайтеся показати, що ви впевнені в її силах, не лякайте невдачами.
7. Не хвилюйтеся самі, щоб ваше хвилювання не позначилося на дитині.
8. Існують слова, які підтримують дітей, наприклад: **«Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре!», «Ти знаєш, що все буде добре!», «Ти можеш це зробити!».**