

## **ЗНО без стресу: поради психолога**

ЗНО наближається і напруга росте не тільки у майбутніх випускників, а й у батьків. Головне, дотримуватися спокою!

Не секрет, що для багатьох батьків процес складання іспитів - це дуже важлива і стресова подія. Часом навіть виражена інтенсивніше, ніж у самої дитини. Мені б хотілося дати деякі рекомендації батькам, як поводитися під час цього періоду в житті. Почнемо з того, що потрібно починати робити в першу чергу.

Дорослим самим необхідно навчитися справлятися зі своєю тривогою і перестати транслювати її у сімейне поле.



### **Мотивація і активний відпочинок**

✓ Спробувати мотивувати дитину яким-небудь заохоченням за успішну задачу. Це може бути і новий гаджет, поїздка в аквапарк або подорож. Тут дуже важливо зрозуміти про те, що яким би не було заохочення - воно повинно бути бажанням самої дитини. Ні в якому разі не нав'язане батьками.

✓ У таких випадках на консультаціях я раджу батькам активно цікавитися захопленнями дитини. Наприклад, якщо син цікавиться футболом - самим вивчити історію команди, читати спортивні новини. Надалі це допоможе зближенню і буде легше зрозуміти, що важливо і цінно дитині.

✓ Під час підготовки до іспитів дуже корисний активний відпочинок. Спробуйте організувати своїй дитині похід у квест-кімнату або на природу. Він може покликати з собою друзів, весело провести час, знизити рівень тривожності і відновити сили.

✓ Якщо ваша дитина вже уявляє собі, ким хоче стати в майбутньому, спробуйте організувати йому «день відкритих дверей». Наприклад, якщо дитина хоче в майбутньому працювати програмістом – відвідайте разом ІТ-компанію. Поспілкуйтеся із людьми, успішними в цій професії. Усе це буде сприяти формуванню додаткової мотивації до підготовки до тестування.

### **Дружити і не повчати**

✓ Обов'язково хваліть свою дитину і доносьте до нього, що навіть у разі отримання поганого балу або незначі - любити менше ви його від цього не станете.

✓ Ні в якому разі не варто намагатися навчити свою дитину тому, що з висоти ваших прожитих років видається вірним і непорушним. Усі ці «потрібно добре вчитися», «старайся більше», «думай про майбутнє». Підлітковий вік характерний високим рівнем протиріч, бажанням усе зробити наперекір дорослим. Чим більше ви будете проявляти напору і тиску - тим вище ризик протидії. Звичайно, це не означає, що батькам потрібно взагалі мовчати і займати позицію спостерігача. Тут, скоріше, важлива сама модель подачі інформації. Попробуйте сказати дитині про те, що хвилюєтеся за нього, що теж переживаєте, що для вас це важливо.

✓ Використовуйте для цього спосіб «Я- висловлювання». Звучить він приблизно так: «Коли ти не готуєшся до тестування, я хвилююся, тому що ти для мене важливий». У першій частині послання ви просто констатуєте факт поведінки дитини, не даючи йому позитивний або негативний окрас. У другій - повідомляєте про свої почуття у зв'язку з цим.

Батькам слід займати певну середню позицію. З одного боку не тиснути на дитину, а з іншого - бути готовими прийти на допомогу в разі виникнення труднощів.