ПІДГОТОВКА ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ

1. Поясніть дитині, що, попри велике значення тестування, на його проходженні життя не закінчиться. Навіть якщо дитина провалить випробування, **це не стане «кінцем світу»**. Завжди є можливість пройти НМТ(ЗНО) наступного року, спробувати вступ на іншу спеціальність (коли на бажану не вистачає балів), може, взагалі змінити напрям підготовки.

2. **Підбадьорюйте!** Основною тезою спілкування має стати фраза: «Я точно знаю, ти зможеш!». НЕ потрібно: порівнювати з іншими («От дивись, як готується …, а ти!»), зневажати розумові здібності («Та куди ти лізеш, все одно з тебе толку ніякого!»), недовіряти («А ти точно займався? Я зараз перевірю, й якщо ні…»), вимагати та шантажувати («Я ж для тебе на двох роботах працюю, щоб ти вивчився, а ти!») – все це лише демотиватори. **Хваліть дитину!** Нагадуйте їй про те, що вона може, вміє, розуміє, треба лише постаратися, і все буде добре.

3. Зробіть усе, щоб **дитині було комфортно займатися**. Організуйте нормальне робоче місце, затишний куточок. Подумайте про те, як зробити не лише роботу, а й відпочинок повноцінним.

4. Слідкуйте за тим, щоб **дитина не перевтомлювалася та добре спала**.

5. **Подбайте про правильне харчування**. Не змінюйте раціон різко, бо це теж може вплинути на фізичний стан дитини. Більше білку, «повільних» вуглеводів, чистої води, вітамінів - все це допоможе пережити складний період без втрат.

6. **Дізнайтеся як взагалі налаштована ваша дитина**, що вона думає про підготовчий процес і про те, як змусити себе готуватися до НМТ(ЗНО). Батьки, звичайно, знають краще, але ж жити й навчатися саме Вашій дитині, чи не так?

7. Дуже важливо думати, як успішно скласти НМТ(ЗНО), але **не слід заміняти підготовкою до вступу все нормальне життя!** Ваш потенційний студент вишу – це все ж таки ще дитина, і їй перш за все потрібні любов та підтримка родини.