



НМТ без паніки: як підтримати дитину і не зруйнувати її впевненість

Найкращі результати показують діти, які почуваються в безпеці.

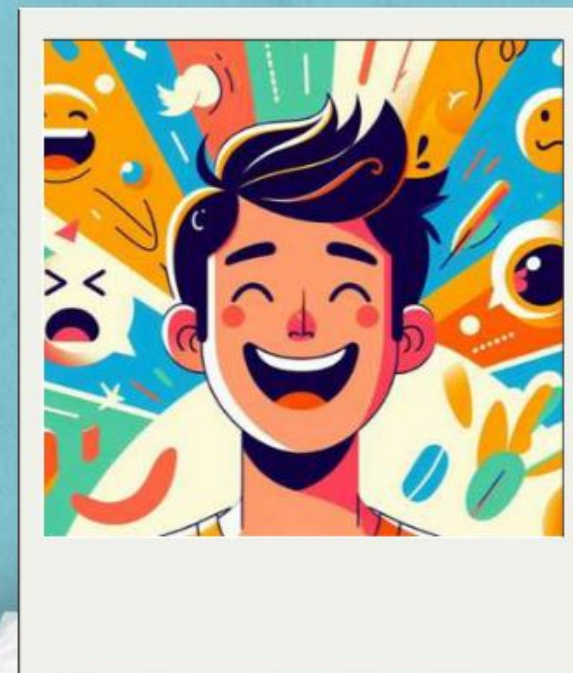
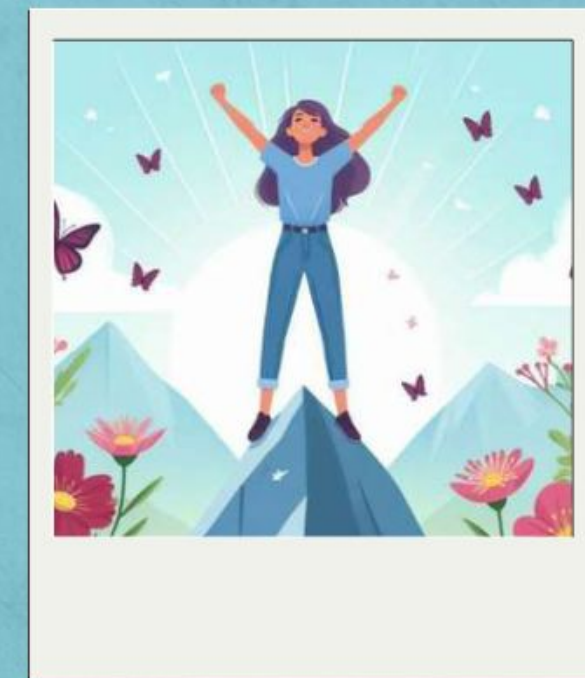
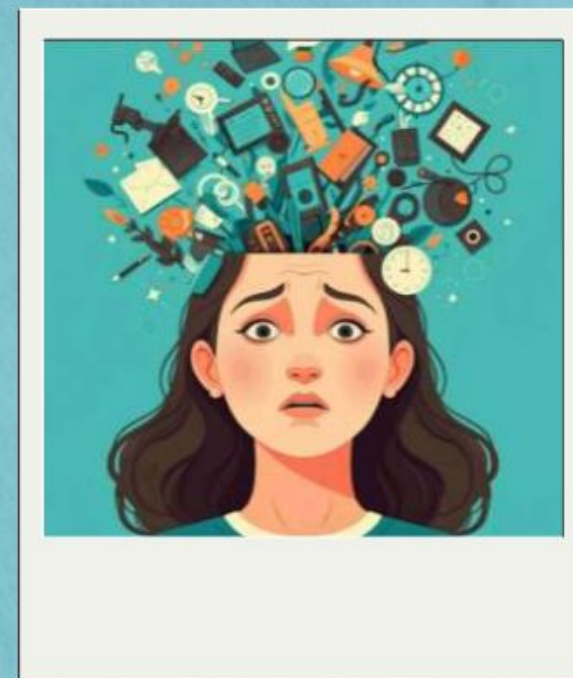


Практичний психолог СОФІЯ ПИСАРЕНКО



Що вас зараз хвилює більше?

- Результат НМТ?
- Чи стан вашої дитини?



*«Дитина під тиском
показує гірші результати,
ніж дитина в спокої».*

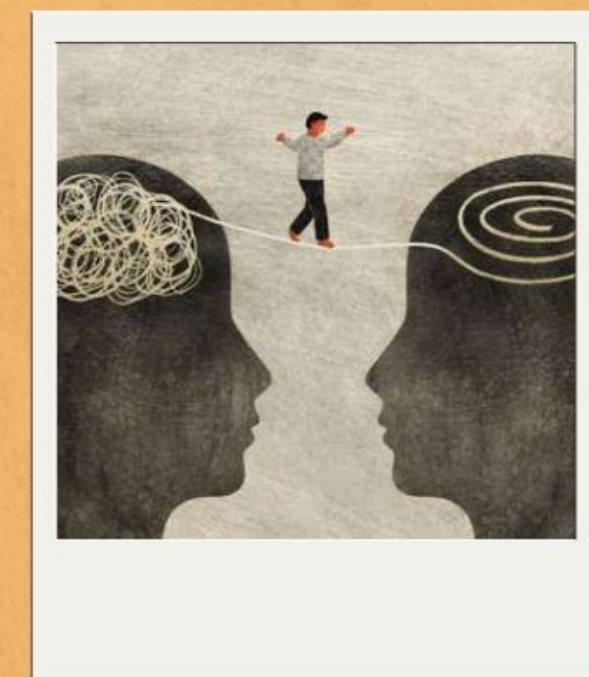
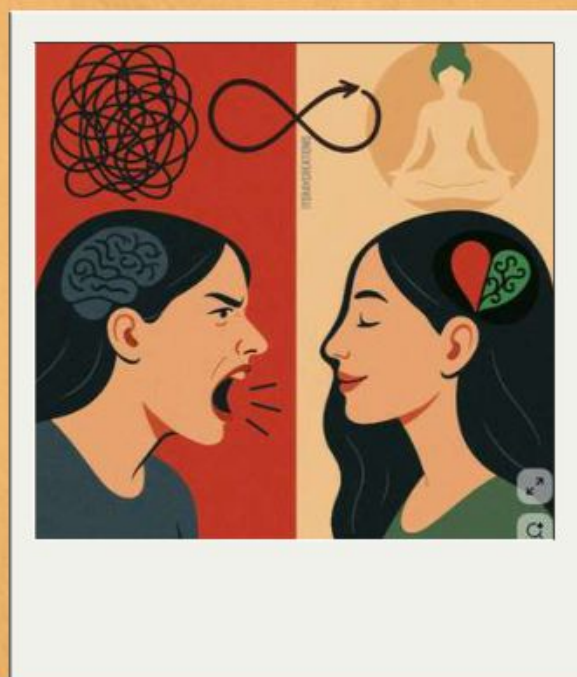
Що відчуває випускник?

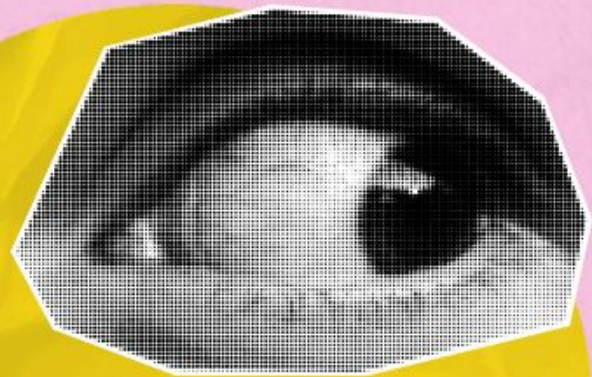
- Страх: не скласти або підвести вас.
- Виснаження: інформаційне та емоційне.
- Внутрішній тиск: «від цього залежить моє життя».



Важливо

*стрес блокує пам'ять та увагу.
Навіть знаючи матеріал, дитина
може «завмерти» від тривоги.*





Вправа ”Сила ваших слів”

Що веде до паніки

- «Ти мусиш скласти добре»
- «Ми на тебе розраховуємо»
- «Не підведи нас»

Що дає опору

- «Я поруч із тобою, що б не сталося»
- «Ти вже зробив дуже багато»
- «Ми впораємось у будь-якому випадку»



Фрази-помічники



Замість контролю – підтримка

- «Я вірю в твої сили»
- «Твоя цінність для мене не залежить від балів»
- «Відпочинь, ти це заслужив(-ла)»
- «Я пишаюся тим, як ти стараєшся»





Формула підтримки «3 : 1»

**Щоб дитина не «зламалася» під тиском вимог
1 зауваження
(про навчання чи побут)**

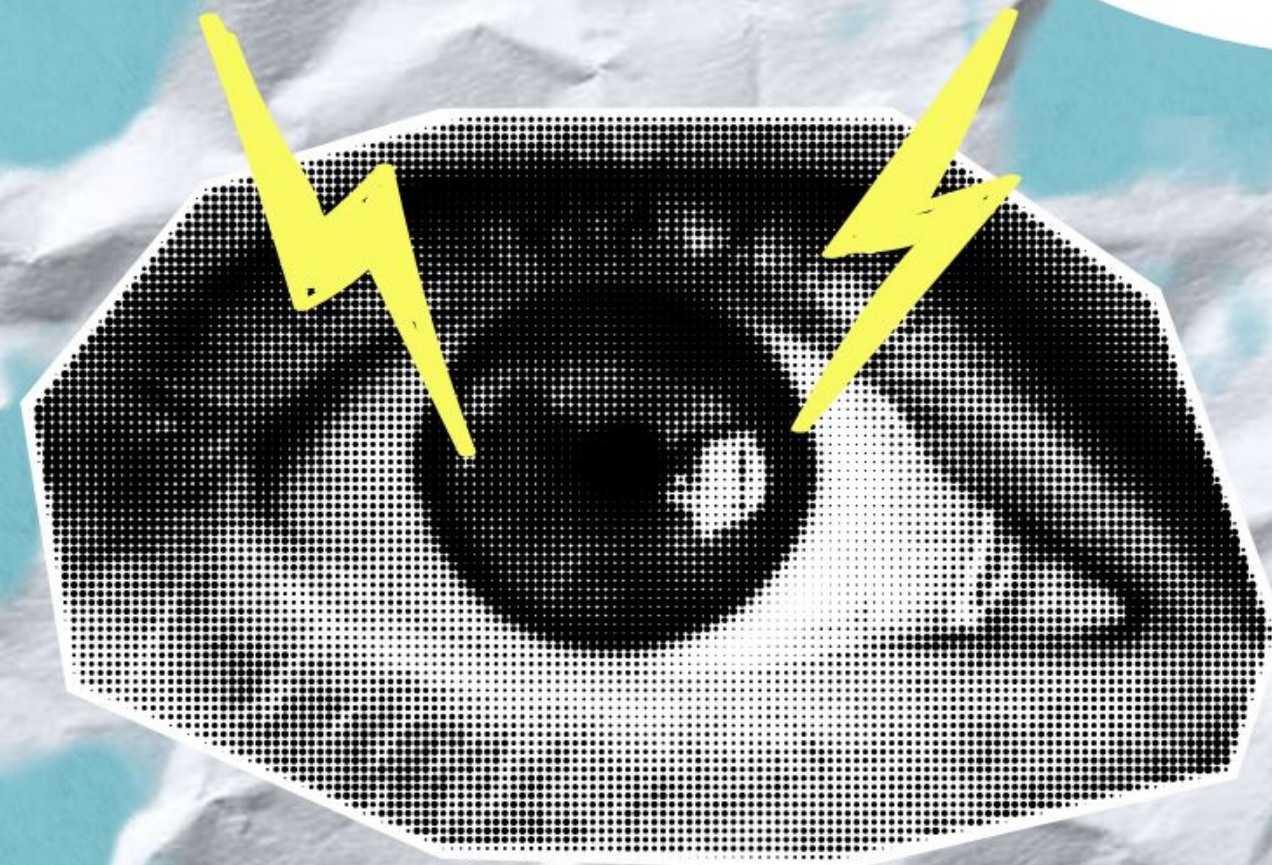
=

**3 слова підтримки
(про успіхи, якості чи ваші почуття).**

Підтримка має переважувати критику втричі.

Золоте правило

Дитина може забути
складні формули або дати...
Але вона **точно** запам'ятає:
чи було їй поруч із вами **СПОКІЙНО**,
чи було їй поруч із вами **СТРАШНО**.



Ваше домашнє завдання



Сьогодні **НЕОБХІДНО**
Сказати дитині **1 щиру фразу**
підтримки без згадування НМТ,
оцінок чи майбутнього.

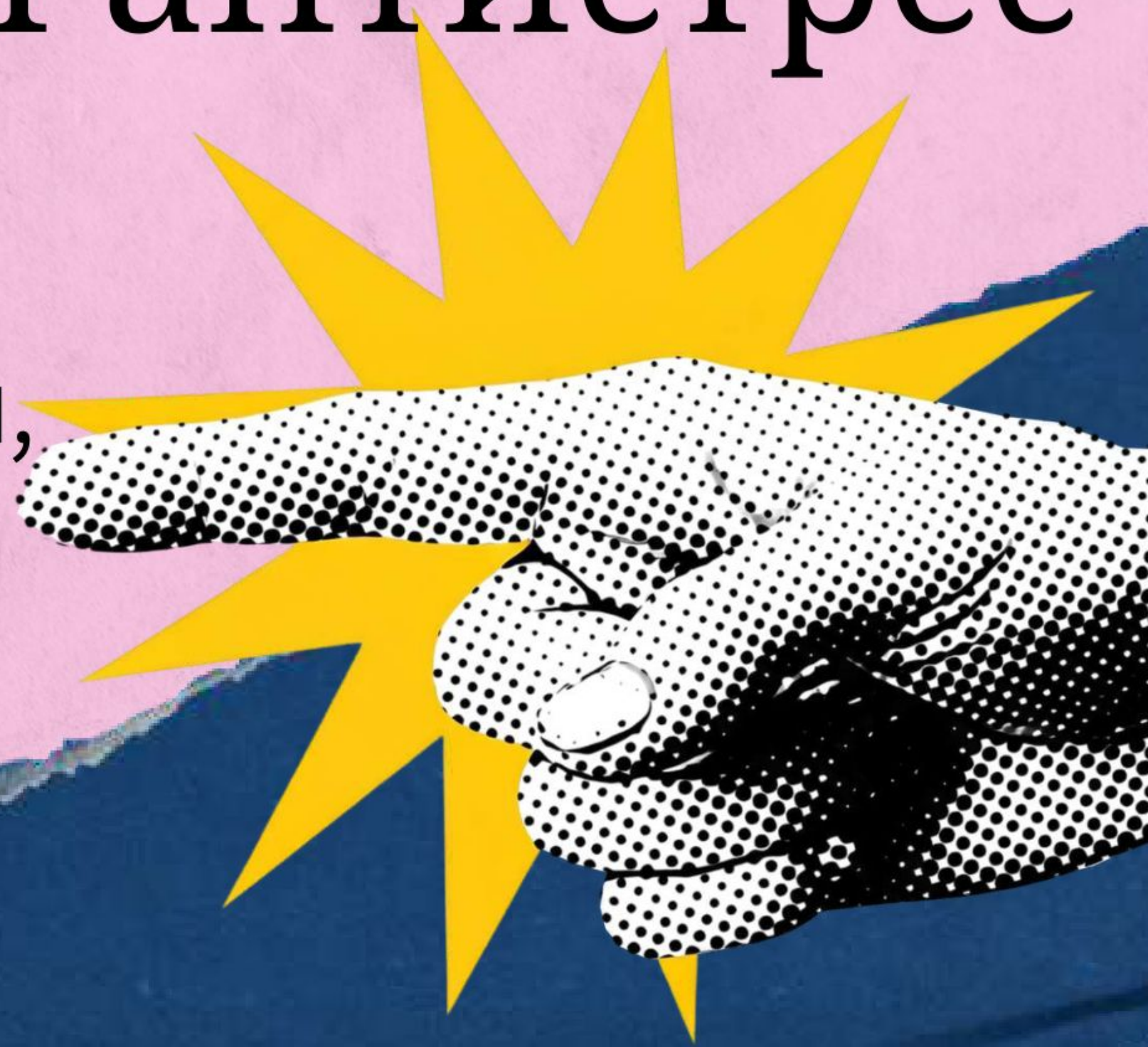
Наприклад:

«Я просто радію, що ти в мене є».

Ваша любов — найсильніший антистрес

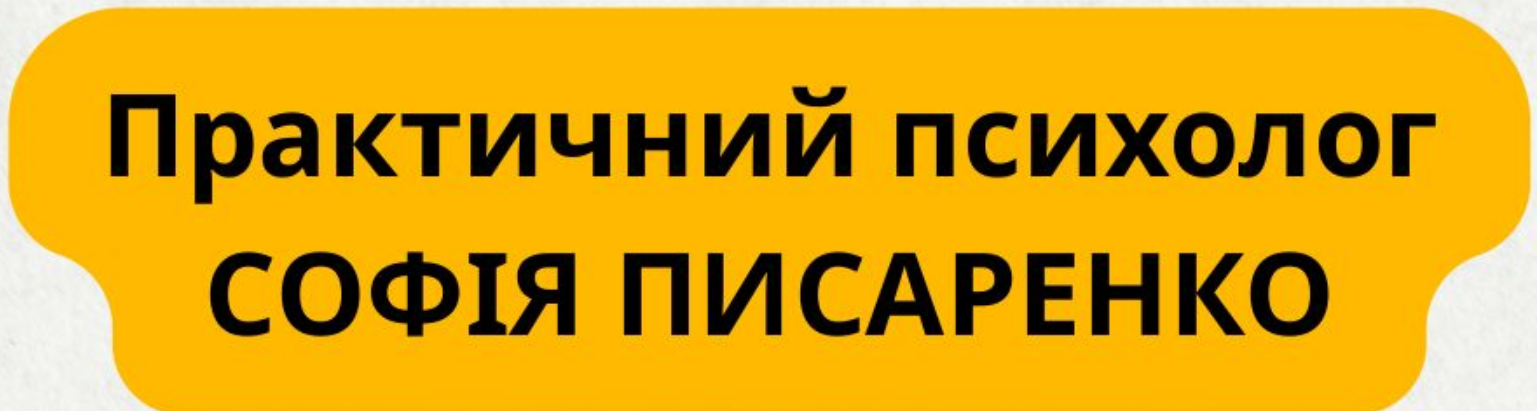
Пам'ятайте:

НМТ триватиме кілька годин,
а ваші стосунки — все життя.





Дякую за вашу
небайдужість!



**Практичний психолог
СОФІЯ ПИСАРЕНКО**

