



## Если скоро экзамен...

### (Рекомендации родителям выпускников)

#### ПОЧЕМУ ДЕТИ ВОЛНУЮТСЯ?

1. Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
2. Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, концентрировать внимание.
3. Испытывают страх в силу личностных особенностей-тревожности, неуверенности в себе
4. Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
5. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

#### ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ЭТОТ СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД?

1. Проявлять понимание, оказывать поддержку, верить в его силы:

-Поддерживать ребенка - значит, верить в него. Можно вспомнить моменты из жизни, когда он успешно справлялся с различными испытаниями, учебными и не только. Помогите ребенку почувствовать, что он в силах справиться с задачей - сдать экзамен.

- Забудьте о прошлых неудачах ребенка.

-Помните прошлые удачи и возвращайтесь к ним.

2. Участвовать в подготовке к экзаменам:

-Определите, ребенок «жаворонок» или «сова», основная подготовка в зависимости от этого проводится днем или вечером.

- Помогите выпускнику соблюдать режим дня, следите, чтобы он эффективно распоряжался временем, но не забывал делать перерывы, не допускайте переутомления.

#### НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА.

1. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.
2. В день перед экзаменом можно коротко повторить самые ключевые моменты, а затем отдохнуть и полноценно выспаться.
3. Договоритесь с ребенком, чтобы он лег спать вовремя.

#### ЭКЗАМЕН БЛИЗКО...

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене (или не демонстрируйте тревогу ребенку).
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов- это может отрицательно сказаться на тестировании, поскольку ребенку передается волнение родителей.
- Подбадривайте ребенка, чем больше он боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибки.

#### ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, НЕОБХОДИМО:

1. Опирайтесь на сильные стороны выпускника.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Создать дома обстановку дружелюбия и спокойствия
4. Будьте одновременно добры и тверды, но не выступайте в роли судьи.
5. Демонстрируйте, что понимаете переживания ребенка.

