

Памятка родителям. «Выпускные экзамены».

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1) опираться на сильные стороны ребенка;
- 2) избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3) проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- 4) создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- 5) четко понимать свою ответственность и ответственность ребенка за процесс подготовки и сдачи экзамена.

Основные моменты психологической подготовки к экзаменам:

- 1) Поддерживайте своего ребенка. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования
- 2) Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.
- 3) Помогите ребенку осознать свою ответственность за подготовку и сдачу экзамена.
- 4) Наблюдайте за самочувствием ребенка.
- 5) Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- 6) Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять, это придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- 7) Объясните ребенку, что готовиться к экзаменам необходимо в течение года, постепенно распределяя нагрузку, а не в последний месяц.
- 8) Помогите ребенку понять значение и важность выпускных экзаменов. Объясните ребенку, для каких конкретно целей ему необходимо подготовиться к экзамену основательно.
- 9) Постарайтесь не оставлять процесс подготовки к экзаменам без контроля. Необходимо помнить, что у детей выпускные экзамены – серьезный первый опыт в жизни, они могут не успеть сориентироваться в этом процессе.
- 10) Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен выспаться.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!