



Уважаемые родители!

Предэкзаменационный и экзаменационный период – это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего.

1. Проследите, чтобы перед любым экзаменом ребенок хорошо выспался.

- зубрежка в ночь перед экзаменом, как показали многочисленные эксперименты, только ухудшает самочувствие экзаменуемого и, соответственно, снижает концентрацию во время теста, что может значительно повлиять на результат в худшую сторону.

2. Объясните ребенку, что подготовку нужно начинать заранее.

- в последнюю неделю большой объем учебного материала усвоить просто невозможно.

Если ребенок равномерно усваивал знания в течение длительного периода, это значительно повышает вероятность хорошего результата теста.

3. Перед экзаменом обязательно нужно позавтракать. На экзамен нельзя идти голодным.

- Даже если ребенок от волнения не хочет, есть, легкий завтрак нужен обязательно!

4. Поддерживайте ребенка психологически.

- Не нужно пугать школьника последствиями несданного теста. Необходимо спокойно дать ответы на те, вопросы, которые он знает наверняка, затем вернуться к сложным заданиям.

Не забывайте сказать ребенку, что вы уверены в его знаниях – это значительно снизит его тревожность.

5. Проследите, чтобы ребенок не брал с собой шпаргалок.

- Их наличие может отвлекать от самого процесса сдачи – часто дети, которые надеются на подсказку, плохо отвечают даже в тех областях, в которых обычно хорошо ориентируются.

6. Ни в коем случае не давайте ребенку перед экзаменом успокоительных препаратов, даже растительного происхождения: они могут значительно снизить концентрацию, и, как следствие, ухудшат результат теста.

7. Будьте рядом с ребенком. Совершенно необязательно караулить ребенка возле учебного заведения все время, пока он сдает ЕГЭ. Но и уезжать из города в тот момент, когда ребенку предстоят экзамены, не стоит: школьник должен ощущать вашу поддержку в стрессовой для него ситуации.

8. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ребенку о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".