

Уважаемые родители выпускника!

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них – определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача – праздник не только для ребенка, но и для всей семьи. Не воспринимайте отличный результат, как должный и единственно возможный, порадитесь вместе с ребенком. Неудовлетворительный результат – это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык “неспособный” на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка на кануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на *подготовку организма*, а не на приобретение знаний.

Помните: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

автор-составитель: Л.В. Чупрова, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГУ ЯО ЦПОиПП «Ресурс» (в том числе в тексте использованы материалы ранних источников)