

«Советы родителям выпускников»

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому и самих родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько простых советов:

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

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Во время тренировки по тестовым заданиям помогите ребенку ориентироваться во времени и уметь его распределять.

5. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать излишнее чувство вины, а значит, и еще один стресс.

6. Не обещайте за хорошо сданные экзамены «золотые горы». Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

9. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага, фрукты и т.д. стимулируют работу головного мозга.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

11. Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

12. Не критикуйте ребенка после экзамена.

13. Помните, жизнь и здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем вы планировали или вовсе не сдал экзамен, помогите ему справиться с этой ситуацией. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, будьте рядом, поддержите, воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы нужно сделать на будущее.

Берегите своих близких!