

Рекомендации для родителей выпускных классов

Как вы думаете кто волнуется больше всего, услышав слово «экзамен»? Конечно же, родители!

А ведь вы, родители, должны не волноваться, а сделать все усилия, чтобы помочь Вашему ребёнку сдать этот нелегкий на первый взгляд экзамен. Помочь ему сделать серьезный шаг на своем жизненном пути.

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче экзаменов!

Накануне экзамена

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - 1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - 2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время экзамена - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать);
 - 3) Концентрировать внимание на протяжении всего экзамена, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;
 - 4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически запрещается:

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

После экзамена

- Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!