

Уважаемые родители!



Ваши сын или дочь сдают экзамены!

Почему они так волнуются?

Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.

Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

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

Вы можете:

Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

*** откажитесь от упреков, доверяйте ребенку**

*** не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов**

Необходимо создать для ребенка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменом.

Такая среда создается следующими приемами:

Более **частый контакт родителей с ребенком** – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное **подведение позитивных итогов** дня – вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену.

Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком **воспоминания о прошлых успехах** в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

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.

