

Рекомендации для родителей старшеклассников «Как помочь ребенку пережить экзамен?»

Уважаемые родители!

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».

И именно испытаниями, сложными и ответственными, становятся выпускные экзамены для вашего ребенка.

Как справиться с этим стрессом?

Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами.

Говорите чаще своему ребенку:

«ТЫ СМОЖЕШЬ ЭТО СДЕЛАТЬ!!!»

«Я УВЕРЕН, ЧТО ТЫ ВСЕ СДЕЛАЕШЬ ХОРОШО!»

«У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!»

Как поддержать ребенка перед экзаменом?

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Проговорите варианты неудачного исхода сдачи экзаменов!
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создайте дома обстановку дружеской любви и уважения, не стесняйтесь демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания

Как помочь подготовиться к экзаменам?

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок может получить на экзамене;
- Подбадривайте и хвалите за то, что он делает хорошо!
- Задолго до экзаменов обсудите, что ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными!
- Обеспечьте дома удобное место для занятий!
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам!
- Наблюдайте за самочувствием ребенка!
- Обратите внимание на питание и отдых во время подготовки к экзаменам!
- Накануне экзамена постарайтесь обеспечить полноценный отдых!

Поддерживать ребенка - значит верить в него!