

Памятка для родителей выпускников **МОЙ РЕБЕНОК СДАЁТ ЭКЗАМЕНЫ!**



Совсем скоро у выпускников начнутся выпускные экзамены. Как бы хорошо ни учился ребенок, экзамен для него все равно всегда - стрессовая ситуация. Редкий ребенок не волнуется перед экзаменом, не боится, что "завалит". Экзамен - это первое испытание для вашего ребенка на пути во взрослую жизнь. Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично»

он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужна ваша любовь и понимание. Если вы сейчас отвернетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно. Что необходимо сделать, чтобы психологически настроить ребенка к сдаче экзамена В первую очередь создайте благоприятный эмоциональный фон, причем не только вокруг подростка, но и вообще в семье. Ваш подросток сейчас, как никогда - и в силу возраста, и в силу обстоятельств - подвержен перепадам настроения, поэтому помогите ему: по - чаще обнимайте сына или дочь, балуйте его и всю семью чем-нибудь вкусненьким, интересным.

Не навязывайте свою помощь, но дайте вашему выпускнику понять, что всегда поможете ему, если потребуется ваша помощь. Поощряете его самостоятельность. Если ему захотелось поговорить об экзаменах, постарайтесь поддержать беседу. Попросит проэкзаменовать его, найдите для этого время. Разрешайте и даже поощряйте написание шпаргалок для повторения и запоминания информации.

Нельзя демонстрировать равнодушие: ребенок может подумать, что родителям все равно, как он сдаст экзамены, что им до него нет никакого дела. И, конечно, не надо говорить, что экзамены - это ерунда. Вы же сами знаете, что это не так, зачем же обесценивать переживания ребенка, хотя уже и взрослого. Расскажите ему, как вы готовились, что переживали до, во время и после экзаменов. Для разрядки ситуации вспомните курьезные случаи свои или кого-либо из близких.

Отмечайте положительное в своем ребенке - человеке, девушке или юноше, а не учащемся. Почаще хвалите его - за все! При подготовке к экзаменам «отрывайте» подростка от учебников на перерывы от 15 до 30 минут: сходить в магазин, сделать релаксацию, простые физические упражнения.

Практические рекомендации:



- Накануне экзамена лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
- Все необходимое к экзамену (документы, ручка...) нужно подготовить заранее.
- Одежду, которую планирует ребенок одеть на экзамен, примерьте накануне еще и убедитесь в том, что ребенку в ней удобно и комфортно.
- Проконтролируйте, что ваш ребенок, собираясь на экзамен, позавтракал.
- Организуйте нормальный режим труда/отдыха и полноценного питания во время подготовки и сдачи ГИА. Проследите, чтобы ребенок имел возможность пассивно отдохнуть или сменить деятельность.
- Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.
- Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить успокаивающие препараты, то вы должны проконсультироваться с врачом какие препараты можно пропить и в каком количестве, какой эффект они могут произвести.
- В последний день ребенку не нужно интенсивно заниматься, лучше дать организму отдохнуть и набраться сил перед испытанием.
- Перед экзаменом еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с ГИА, пожелайте удачи, пусть уйдет из дома в хорошем настроении.

Счастливой сдачи экзаменов!

И помните!

От вас зависит успешность ваших детей на экзамене!

Ни пуха! Ни пера!

Социальный педагог Ю.В. Никитко