

Памятка родителям «Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ОГЭ, ЕГЭ»



Экзамен-это всегда стресс для учащихся!

Почему они так волнуются?

- Сомнения в полноте и прочности знаний;
- Незнакомая ситуация;
- Стресс ответственности перед родителями и школой;
- Страх получить низкий результат;
- Большой объем материала;
- Личная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;



Что могут сделать родители?

Советы родителям:

Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена-сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка. Для ребенка в это время особенно важна Ваша поддержка!

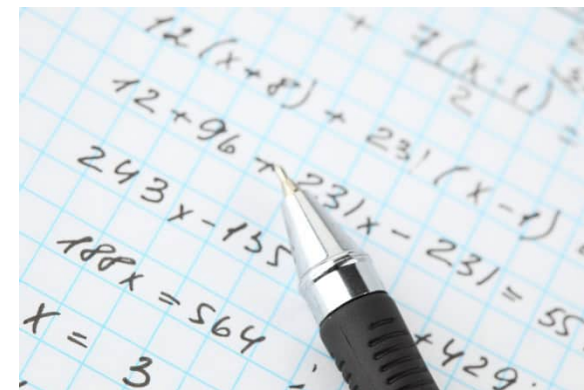
- Чаще вспоминайте с ребенком о его достижениях;
- Избегайте разговоров о его промахах;
- Проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;
- Показывайте, что понимаете его переживания;
- Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребенку свою любовь;
- Сохраняйте спокойствие.

Помните: главное снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий

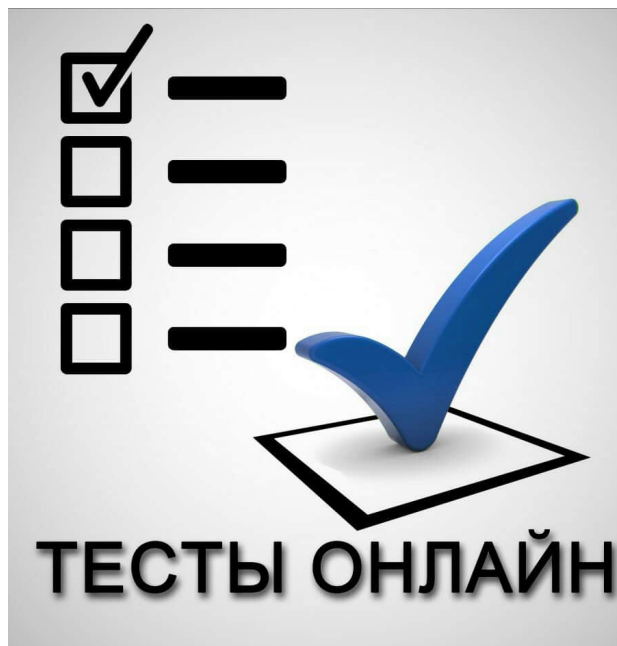
**Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ОГЭ, ЕГЭ, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности.*



**При подготовке к экзаменам очень полезно: структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.*



**Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету. В решении тестов имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных диагностических работ.*

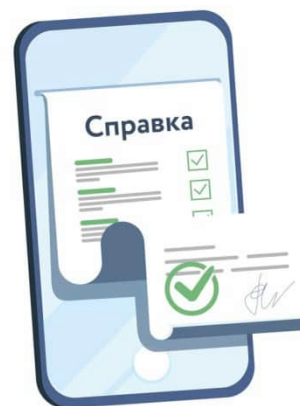


**Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».*

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



**Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене, то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).*



АКСИОМА:

*Больше знаешь -
меньше боишься,
меньше боишься -
больше веришь в
победу,
веришь в победу -
значит победишь.*

