

## Чем родители могут помочь выпускнику в период подготовки и сдачи экзаменов

Владением информации о процессе проведения экзамена.

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Не критикуйте студента в период сдачи экзаменов. Не повышайте тревожность студента накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то выпускник в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Подбадривайте выпускников, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше студент боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Участием в подготовке к экзаменам.

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

Во время подготовки выпускник регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь со студентом, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!