

Памятка для родителей

Уважаемые родители выпускника!

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- 1. познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний человека;**
- 2. мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;**
- 3. эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.**

Ваши сын или дочь принимают участие в ГИА. 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. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

Вы можете:

Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределённости. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

- * откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;**
- * не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов;**
- * если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов, но продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.**

Договоритесь с ребенком, 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 на приобретение знаний.

В день экзамена скажите своему ребёнку простые слова о своей любви к нему и вере в его силы: «У тебя всё получится. Ты мой ребенок, и я в тебя верю».