

## 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 тд. 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.*

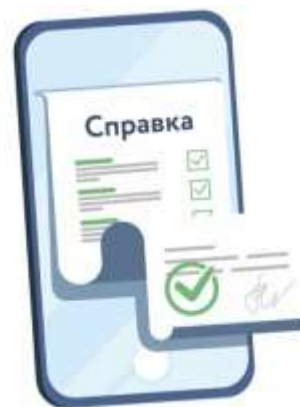


*\*Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».*

*\*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.***

