

Знания – путь к успеху в жизни
(русская пословица)



- ✓ **Внушайте** ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ **Обеспечьте** дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ **Подбадривайте** детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ✓ **Помогите** детям распределить темп подготовки по дням.
- ✓ **Во время** тренировки по тестовым заданиям приучайте ориентироваться во времени

✓ **Не повышайте** тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате

✓ **Подготовьте** различные варианты тестовых заданий по предметам и потренируйтесь вместе.

✓ **Контролируйте** режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

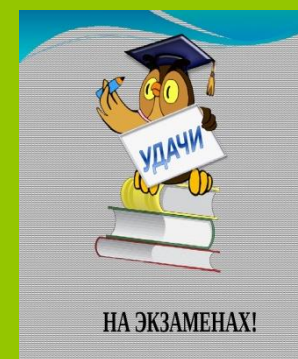
✓ **Следите** за питанием ребенка. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, стимулирующие работу головного мозга (рыба, творог, орехи, курага и т.д.)

✓ **Накануне** экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Не критикуйте ребенка после экзамена

✓ **Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка**

Помните!

Успешность сдачи экзамена зависит от настроения и отношения к этому родителей



Полезная информация

На всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122

Телефон работает круглосуточно,
звонки бесплатны

Общение с психологом анонимно и
конфиденциально



*«Экзаменов страшится любой, будь он
семи пядей во лбу, ведь на экзамене
самый глупый может спросить
больше, чем самый умный ответить»*

Чарлд Калед Колтон



Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не стоит придавать событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Все в ваших руках!

МБОУ «Ключевская средняя общеобразовательная школа»

Советы для родителей в период экзаменов

Нельзя научиться плавать, стоя на берегу!



Именно родители могут помочь своему ребенку-выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

MyShared

*Педагог-психолог Молчанова Е.А.
2023 год*

