## Уважаемые родители выпускника!
## Ваш сын или дочь сдают итоговый экзамен ?

### ❖ 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;
- бояться неопределенной, незнакомой ситуации;
- испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

*Каждая из этих причин в той или иной степени может влиять на состояние вашего ребенка.*

### ❖ Чем вы можете помочь ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена?

**Вы можете:**

Участвовать в подготовке к экзамену:

- собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности;
- обсудить, какой учебный материал нужно повторить, совместно составить план подготовки;
- организовать режим (именно родители могут помочь эффективно организовать время и распределить силы при подготовке к важному экзамену);
- следить, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы для отдыха;
- если нужно, организовать репетицию письменного экзамена. Для этого установите продолжительность подобного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ребенок не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- если школьник хочет заниматься под музыку, не препятствуйте этому, договорить только, чтобы эта музыка была без слов;
- договориться с ребенком, что вечером накануне экзамена, он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и вовремя ляжет спать. Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти *на подготовку организма,* а не на приобретение знаний.

Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку и верить в силы ребенка:

- откажитесь от упреков, доверяя ребенку;
- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо;
- повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.