

## Родителям об экзаменах

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены уверенные в успехе. У других экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но и иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Как же избежать тревожности? Что нужно знать ученикам и их родителям, чтобы успешно сдать ЕГЭ?

- Никогда не сравнивайте своих детей с другими. Как известно, люди отличаются друг от друга по своим личностным качествам, также как ростом, цветом глаз и т.д. не могут быть одинаковыми и их успехи.
- Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими. Никогда не ищите поводов похвастаться своим ребенком. Не говорите фразы типа «что я скажу другим...», «ты выставишь меня в плохом свете...», «все будут говорить, что мой ребенок...»
- Очень часто стараясь активизировать ребенка к подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство. Не делайте из экзамена вопрос жизни и смерти.
- Не следует оказывать на ребенка давление. Некоторые родители, пытаясь активизировать ребенка, начинают описывать страшные картины, что с ним будет, если он не сдаст экзамен.
- Создайте спокойную обстановку для подготовки к экзамену. Дайте понять, что ребенок вам очень дорог.
- Важны интересы и способности вашего ребенка. Вы можете помогать ему советами, правильно направить его. Но ни в коем случае не оставлять последнее слово за собой, пусть этот выбор останется за вашим ребенком.