

Инструкция для родителей по поводу волнения на экзамене



- Постарайтесь сохранять спокойствие на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ (ОГЭ) и в день его проведения. На состояние ребёнка очень сильно влияет отношение семьи к предстоящему испытанию. Не пугайте, не гиперболизируйте важность ЕГЭ (ОГЭ) и «катастрофичность» провала — не усиливайте общую тревогу.
- Дайте понять, что результаты экзамена никак не повлияют на отношения в семье. Когда ребёнок знает, что мама и папа ни за что его не разлюбят, он может чувствовать себя уверенней и спокойней и проявить максимум своих возможностей.
- Транслируйте спокойное отношение к досмотру, камерам и всему, что заставляет ребёнка нервничать. Проявляйте внимание к его тревогам и объясняйте, зачем всё это нужно.
- Помогите ребёнку сформировать правильный режим и распределить учебную нагрузку в период подготовки к экзаменам.
- Позаботьтесь о себе. Лучший способ помочь ребёнку успокоиться — справиться со своей собственной тревогой. Наверняка у вас есть привычные способы саморегуляции: спорт, новые задачи на работе, общение с друзьями или партнёром. Часто эффективно обращение за дополнительной поддержкой к психологу.

- Если в паре родителей кто-то из двоих меньше волнуется и лучше сохраняет спокойствие, делегируйте ему поддержку ребёнка во время экзамена, чтобы эффективно научить справляться с волнением перед экзаменом.