



ЕДИНЫЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКЗАМЕН

МКОУ «Восточная средняя
общеобразовательная школа»
Частоозерский МО Курганская
область
2023-2024 учебный год

АКЦИЯ

День сочинения для родителей и выпускников «Почему я боюсь экзаменов»

В экзаменационную пору у каждого ребёнка есть психологическое напряжение. Это первое - чего я боюсь. Что же как родители я делаю в этой ситуации? Стараюсь у сына вызвать мягкое позитивное отношение к ЕГЭ, настраиваю на то, что главное на экзамене - применить свои знания на практике. Убеждаю, что только от самого себя зависит результат.

Говорю сыну о том, что надо мысленно рисовать себе картину уверенных ответов, запретить тревожные мысли загореть сознание. Второе - чего я боюсь: мой ребёнок может разочароваться в себе, если наберёт меньше запланированных для себя баллов. Что же делать? Я знаю ответ: упорно заниматься, использовать дополнительную литературу!

Справиться с моими страхами перед ЕГЭ и моего ребёнка помогают нам учителя и школьный психолог, организованы консультации по предметам ЕГЭ и психологические тренинги. Теперь всё зависит от доброжелательного настроя в семье и взаимопонимания.