



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА»

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте тревожность ребенка** накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**
- **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.** Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- **Подбадривайте детей**, повышайте их уверенность в себе.
- **Контролируйте режим подготовки ребенка** к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена **обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

***Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.***

Со всеми вопросами по подготовке к экзаменам можно обратиться к школьному психологу Романовой Н.В.

