

1. Не тревожьтесь сами!

Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум **8 объятий в день!** Не стесняйтесь – обнимайтесь!

3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.

5. Обратите внимание на питание ребёнка!

6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. **Проследите, чтобы ребенок вовремя проснулся в день экзамена.**

8. Не критикуйте ребёнка после экзамена.



ПОМНИТЕ: самое главное – это **снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.**

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Я сдам ЕГЭ!



Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – **создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему**. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Постарайтесь быть родителем мудрым и чутким:

- оградите ребенка от своих переживаний – ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- предложите ребенку свою помощь;
- поддержите ребенка:
 - ✓ **опирайтесь на его сильные стороны;**
 - ✓ **избегайте заострения внимания на промахах;**
 - ✓ **проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;**
 - ✓ **старайтесь понять его проблемы;**
 - ✓ **будьте в курсе его учебных дел!**

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

Организация занятий

Для ребенка нужно разработать **индивидуальную стратегию деятельности** при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные!

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова» – вечером.

В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

Сейчас Интернет предоставляет большие возможности. Пользуйтесь только правильными ресурсами: www.fipi.ru, www.ege.edu.ru

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Исключить чипсы, газированную воду, кофеинсодержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе).

Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Проследите за этим!

