

## ***Рекомендации родителям***

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».
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- 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.
- Создайте спокойную и доброжелательную обстановку
- Не запугивайте ребенка неудачей
- Не подчеркивайте груз ответственности
- Не создавайте ситуацию тотального контроля, излишней суеты и опеки
- Не настаивайте на работе без отдыха и развлечения
- Всегда настраивайте ребенка на положительный результат
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

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

## **Куда обратиться за консультацией по вопросам психологической подготовки к ГИА?**

1. Индивидуальные консультации школьного психолога Сычевой Т.М.

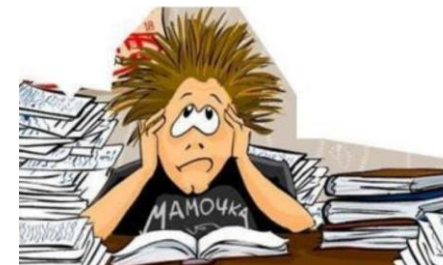
Записаться на консультацию можно по телефону школы 8(83147)9-44-70



***Желаем удачи Вам и Вашим детям!***

## **РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

### **по психологической подготовке к ГИА**



## Почему наши дети так волнуются?



## Как помочь детям подготовиться к ГИА?

### 1. Психологическая поддержка

Экзамен – сложное испытание, которое требует мобилизации сил и напряженной умственной работы от выпускника школы.

□ Подчеркивая важность этого события в жизни вашего сына/дочери, ответственность этого момента, старайтесь не нагнетать слишком сильное напряжение – чрезмерная тревога, как и чрезмерное спокойствие, препятствуют эффективной подготовке.

□ Выпускнику необходимо чувствовать вашу поддержку, а не давление.

□ Выражайте уверенность в его способности справиться с этим испытанием.

□ Обратите внимание и на свои чувства, связанные с экзаменом: если вы испытываете страх, боитесь, что Ваш ребенок не сдаст экзамен (а эту тревогу может чувствовать и он), это уменьшит его уверенность в своих силах. Напротив, Ваша уверенность и

убежденность в его способностях будет ему помогать.

□ Для уменьшения тревоги Вам необходимо получить всю необходимую информацию о предстоящем экзамене в своем образовательном учреждении.

□ Сохраняйте теплые и доверительные отношения с ребёнком в этот непростой период. Пусть он чувствует Вашу заботу и внимание, но не чрезмерную опеку и контроль.

### 2. Режим дня и самочувствие

□ Обеспечьте выпускнику дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал. Проветривайте помещение.

□ Занятия должны чередоваться с периодами отдыха. Через полтора часа интенсивной работы необходимо делать перерывы. Каждый день у ребенка должно быть время для любимых занятий, общения. Важен достаточный для отдыха сон – не менее 8 часов.

□ Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Если Ваш ребенок плохо переносит интенсивные нагрузки, посоветуйтесь с лечащим врачом о том, какие поддерживающие и стимулирующие препараты Вы можете давать ребенку в этот период. Но не назначайте препараты самостоятельно!

□ Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения выпускникам необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как курага, рыба, орехи, шоколад стимулируют работу головного мозга.

### 3. Организация подготовки к экзамену

□ Помогите выпускнику спланировать порядок подготовки, распределить темы по дням. Во время выполнения тестового задания приучайте ребенка

ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, убедите взять их на экзамен.

□ Приобретите пособия с тестовыми заданиями и организуйте дома полноценную подготовку к экзаменам.

### 4. Накануне экзамена

□ Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых: выпускник должен как следует выспаться. В последний день не рекомендуется интенсивно заниматься, лучше дать организму отдохнуть и набраться сил перед испытанием.

□ Успокаивающие средства (валериану, пустырник) можно давать, по рекомендации врача, накануне экзамена (при необходимости), но ни в коем случае не утром в день экзамена.

□ Накануне экзамена поговорите с ребенком, обсудите его сомнения и страхи по поводу сдачи экзамена, постарайтесь снять излишнее волнение, скажите, что у него все получится.

□ Утром в день экзамена предложите ребенку легкий завтрак, пить лучше простую или минеральную воду.

□ Еще раз подбодрите ребенка, скажите, что вы не сомневаетесь в его способности справиться с экзаменом, пожелайте удачи, пусть он уйдет из дома в хорошем настроении.

