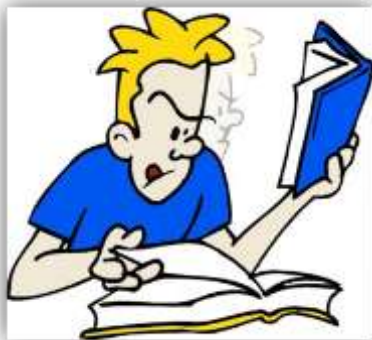


# ПОДГОТОВКА К ГИА: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!



Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

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.

Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

**ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.**

**Обсудите возможные непредсказуемые стрессовые ситуации на экзамене и заранее продумать действия ребенка с помощью примерных вопросов:**

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

В разработке **индивидуальной стратегии деятельности** родители могут 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.

Дайте ребёнку возможность **самостоятельно** выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.

### **Постарайтесь:**

✓ **Внушать** ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

✓ **Не повышать тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.

✓ **Повышать у ребёнка уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

✓ **Разумно контролировать режим** подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.

✓ Обратить внимание на **питание** ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

✓ Накануне экзамена обеспечить ребенку **полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Не будьте навязчивыми.** Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Договоритесь с ребенком о том, что если Ваша помощь будет нужна, то он попросит о ней, обратится к Вам.

