

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ !**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребёнка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

**1. Поддерживать ребёнка – значит верить в него. Важно!!! Создать установку: «Ты сможешь это сделать».**

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Отследить и убрать фразы: «Если ты не сдашь экзамен, то...», «Я сдавал только на «5».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, соучастия.

**2. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**

**3. Повышение тревожности ребёнка накануне экзаменов в большей мере зависит от родителей (мам, бабушек) - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребёнку всегда передается волнение родителей. НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА ВАЛЕРИАНКУ, УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА!!!, так как они тормозят мозговую активность.**

**4. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанного с переутомлением.**

**5. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясняйте спокойно, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.**

6. **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

7. **Обратите внимание на питание** ребёнка: необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага, инжир, авокадо, свежий ананас, клубника, черника стимулируют работу головного мозга.

8. **Помогайте (если обращается с просьбой)** ребёнку распределять темы подготовки по дням. Ознакомьтесь с современной методикой подготовки к экзаменам. Достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

9. **Заранее приучайте** ребёнка **ориентироваться во времени** при подготовке к экзаменам и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего экзамена, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

10. Накануне экзамена **обеспечьте ребёнку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

11. **Посоветуйте (обсудите)** ребёнку во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и

отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

12. Обратитесь к школьному психологу за разъяснениями ваших опасений. **Маленькие хитрости большого воспитания еще никто не отменял.**

### **И ПОМНИТЕ:**

*самое главное - это снизить физическое и эмоциональное напряжение ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий дома. Все, что вы хотели сказать ребёнку **хорошего!** о его дальнейшей жизни, вы уже сказали, теперь просто переживите это тревожное для ребёнка и вас время.*