

**Советы**

**родителям**

**Не тревожьтесь о количестве баллов, кото-рые ребѐнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.**

**Не повышайте тревожность ребѐнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на ре-зультате тестирования.**

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



**Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**



**Ознакомьте ребѐнка с методикой подготовки**



* **экзаменам. Подготовьте различные вариан-**

**ты тестовых заданий по предмету и потрени-**

**руйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных эк-**

**заменов.**



**Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во вре-мени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.**



**Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.**



**Контролируйте режим подготовки 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 хорошо выспаться.**



**Не критикуйте ребенка после экзамена.**



**Помните: главное — снизить напряжение**



* **тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.**



**МБОУ Школа № 1**





***Подготовила:***

***педагог-психолог***

***Гусарова Людмила Петровна***

**МБОУ Школа № 1**



**Психологическая подготовка к ГИА**

**Памятка для**

**родителей**





**РЕКОМЕНДАЦИИ**  **РОДИТЕЛЯМ**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успеш-ность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называ-емые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереаль-ных стандартов, стимулирование соперниче-ства со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании спо-собностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирож-денную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемон-стрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: “Ты мо-жешь это сделать”.

**Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество**

**и желание сделать следующее:**



 Забыть о прошлых неудачах ребенка;



* Помочь ребенку обрести уверенность в



том, что он справится с данной задачей;



 Помнить о прошлых удачах и возвращать-ся к ним, а не к ошибкам.



Существуют слова, которые поддерживают де-тей, например: ***«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это***

***очень хорошо».*** Поддерживать можно посред-ством отдельных слов, прикосновений, совмест-ных действий, физического соучастия, выраже-ния лица .



**Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:**



Опираться на сильные стороны ребенка;



Избегать подчеркивания промахов ребенка;



Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;



Создать дома обстановку дружелюбия и уваже-  ния, уметь и хотеть демонстрировать любовь и  уважение к ребенку; 



Будьте одновременно тверды и добры, но не  выступайте в роли судьи; 



Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируй-те, что понимаете его переживания.

**Семейная психотерапия.**

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ГИА. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком –

* перерывах между его занятиями, за совмест-

ной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение пози-тивных итогов дня – вечерами за чаем Вы мо-жете рассказывать ребенку, что самого успеш-ного было у Вас за день, и попросить его рас-сказать о своих успехах в подготовке к экзаме-ну. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистиче-ский, задорный, с юмором.

