

Уважаемые родители выпускника! У ваших детей очень важный этап в жизни – выпускные экзамены... Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. **Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?**

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

1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.

2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), компьютерных игр. Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

3. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

4. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ГИА посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах.

5. Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены. Ведь одним из провоцирующих стресс факторов является неизвестность,

неожиданность. Ситуация пробного экзамена позволит свести действие данного фактора к минимуму.

6. Питание должно быть трех - четырех разовым, калорийным, небольшими порциями. Пища - богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы **В, С, D**, микроэлементами (кальций, фосфор). Не заставляйте ребенка есть непосредственно перед самым экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка, кишечника.

7. Дети с неврологическими проблемами в данный период обычно нуждаются в медикаментозной поддержке. Чтобы избежать нежелательных последствий, связанных с приемом лекарств, не стоит заниматься самолечением, лучше посоветуйтесь с врачом.

8. Учите ребенка рационально распределять время как при подготовке, так и непосредственно на самом экзамене. (Сколько времени отвести в день на изучение материала, сколько потратить времени на первую часть, сколько на вторую в зависимости от предмета, с какой части начать выполнять задания и т.д.). Это позволит ребенку легко сконцентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

9. Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут сильно волноваться. 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.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. **Удачи вам и Вашему ребенку!!!**

