Памятка для родителей. Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ГИА, и их семей.

**1. Почему наши дети так волнуются?**

• Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

• Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить,

анализировать, концентрировать и распределять внимание.

• Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей -

тревожности, неуверенности в себе.

• Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

• Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние

вашего ребёнка.

**Вы можете:**

• Собрать информацию о процессе проведения экзаменов, чтобы экзамен не

был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.

• Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

-откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;

• Участвовать в подготовке к ГИА:

-Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план

подготовки.

-Проведите репетицию письменного экзамена. Установите

продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия

для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. помогите

исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

-Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее

эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

-Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

-Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на

приобретение знаний.

**2. Как научиться психологически готовить себя к ответственному**

**событию?**

•Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих

переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;

•Старайтесь оставаться спокойными, ненавязчиво предлагая свою помощь;

•Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка

дня при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у

него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с

друзьями;

•Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении подготовки по

темам предмета;

•Расспросите, как ребенок сам представляет процесс подготовки к экзаменам.

При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в

виде последовательных шагов;

•Разговаривайте с ребенком заботливым, спокойным тоном;

•Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе

подготовки к ГИА. Постарайтесь увеличить количество натуральных

продуктов.