

«Как помочь выпускнику сдать экзамен»



Советы родителям

«Одно из самых важных умений, благодаря которому можно достичь любой трудной цели, — вовремя попросить помощь и принять её».

Хайди Хэлворсон.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА? **Прежде всего, своей поддержкой и заботой!**

Для этого необходимо:

1. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения. Использовать при общении с ребенком такие слова как: «Зная тебя, я уверена, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!».

2. Опирайтесь на сильные стороны ребенка и избегать подчеркивания его прошлых промахов.

3. Не запугивать ребенка, не напоминать ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

4. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорить ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

5. Создать оптимальные и комфортные условия для подготовки ребенка и. не мешать ему. **Спокойствие взрослых** помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

6. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

7. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

8. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

9. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

10. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!" Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Меняйте умственную деятельность на двигательную (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе), стоит увеличить время сна на час. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

11. После экзамена поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания, обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.

12. Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха после сдачи экзаменов.

**Проявите мудрость и терпение!
Ваша поддержка обязательно
поможет ребёнку быть успешным!**

