

## Рекомендации родителям «Психологическая поддержка детей во время сдачи экзаменов».

Уважаемые родители, психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

<b>Как себя вести</b>	<b>Организация занятий</b>	<b>Питание и режим дня</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.</li><li>• Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.</li><li>• Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает, чем переживать из-за нерешенных заданий.</li><li>• Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.</li><li>• Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена.</li><li>• Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.</li><li>• В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.</li><li>• Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.</li><li>• Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему ни кто не мешал!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.</li><li>• Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.</li><li>• Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.</li></ul>