

## **Памятка родителям**

### **«Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ГИА»**

1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый **контроль над режимом сна и бодрствования** ребенка, не допуская перегрузок.
2. Необходимо свести к **минимуму просмотр телевизионных передач** (особенно триллеров, боевиков...) и **компьютерных игр**.
3. Постарайтесь **минимизировать** в данный момент **стрессовые ситуации** (упреки, конфликты, разводы и т.д.) Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка.
4. Необходимо **формировать позитивное отношение ребенка к ГИА** посредством трансляции ему собственного опыта, собственного положительного взгляда.
5. Предоставьте детям **возможность сдавать пробные экзамены**.
6. **Питание должно быть трёх-четырёх разовым**, калорийным, небольшими порциями.
7. Старайтесь **следить за здоровьем и поведением** детей.
8. Дети с **неврологическими проблемами нуждаются** в данный период в **медикаментозной поддержке**.
9. **Не преувеличивайте** (и не преуменьшайте) для детей **значимость ГИА**.
10. При подготовке к **ГИА** очень полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге.
11. Вся информация, касающаяся выпускника, содержится в специальных инструкциях. Ознакомьтесь с ними. Попросите своего ребенка, чтобы он **объяснил вам, как правильно заполнять бланки**. Объясняя вам, он сам лучше в этом разберется.
12. **Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов** – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования.
13. **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
14. **ГИА – это серьезное испытание для выпускников**. Отнеситесь к переживаниям ребенка с пониманием, поддержите его. После экзамена проанализируйте вместе пережитую ситуацию, обсудите допущенные ошибки, похвалите за удачные решения.

педагог-психолог Кузнецова Л.Г.