

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования**

**«НОВОДЕРЕВЕНЬКОВСКИЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ»**

**Памятка
родителям выпускников
при подготовке к ГИА**



Материал подготовила:
педагог-психолог, О.А.Шеховцова

п. Хомутово, 2022 г.

Что значит – поддержать выпускника?

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Как оказывать поддержку?

- Добрými словами (например, «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)
- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом).
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

Категорически нельзя:

- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».
- Рассматривать ЕГЭ, ОГЭ как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

Очень важно:

- Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком. Наблюдайте за самочувствием ребёнка!
- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей. Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.
- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Категорически запрещается:

- Допускать перегрузок ребёнка
- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка - это очень опасно.

Очень важно:

- Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Организуйте гармоничную домашнюю среду!
- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Очень важно:

- Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.

Накануне экзамена:

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Категорически запрещается:

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

После экзамена

- Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха. Категорически запрещается:
- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным.

