

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ГИА и ЕГЭ . Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него:

⇒Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

⇒Избегать подчеркивания промахов ребенка.

⇒Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

⇒Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять (придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность).

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

<http://ege.midural.ru> **Здесь все новости, телефоны доверия, методические рекомендации**