***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ 9-Х КЛАССОВ***

Уважаемые папы и мамы!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора - пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

«Экзамен» так и переводится с латинского — «испытание».  Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Главное условие успешной сдачи ГИА — это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ваш ребенок, чтобы добиться наилучших результатов на экзамене.

    Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:

·         не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;

·         не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»;

·         обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;

·         помогите ребенку распределить темы подготовки по дням;

·         подбадривайте своего ребенка, повышайте его уверенность в себе;

·         контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

·         обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. — стимулируют работу головного мозга;

·         накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться;

·         не критикуйте ребенка после экзамена.

**Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**

Подготовила:

Социальный педагог Ливенская О.А.