**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ 9-х и 11-х КЛАССОВ**

**«Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам»**

*Дорогие родители! У Вашего ребенка сейчас протекает достаточно сложный период. Подготовка к экзаменам требует физического и психологического здоровья, достигнуть которого Вы можете помочь своему ребенку.*

* Соберите информацию о процессе проведения экзамена, что бы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
* ПОБЕСЕДУЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ о самом экзамене и подготовке к нему. Выясните, что необходимо сделать, на какие моменты обратить внимание, по каким предметам нужна дополнительная помощь.
* ВМЕСТЕ организуйте режим, чтобы время использовалось наиболее продуктивно.
* Не забывайте, что во время подготовки ребенку необходимо делать небольшие перерывы.
* ОБСУЖДАЙТЕ с ребенком его УСПЕХИ в подготовке. Не заостряйте внимание на провалах, лучше выберите путь решения (что дается сложнее всего, как это исправить).
* Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ученик не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
* Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Не забывайте, что ребенку также необходимо общаться со сверстниками! У него должно быть время и на ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ.
* Поощряйте его ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. Делайте семейные прогулки, катания на велосипедах, лыжах, коньках и т.д.
* Проявляйте заботу, внимание и любовь к своему ребенку. Дайте ему ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ в его силы и возможности.
* Если вам что-то не нравится в поведении своего ребенка, постарайтесь услышать его точку зрения и ПОНЯТЬ! Расскажите ребенку о своих чувствах и переживаниях.
* Решайте спорные вопросы МИРНЫМ путем, откажитесь от грубых слов, жестких приказов и строжайших запретов. Не стоит ставит ребенку условия.
* Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
* Обратите внимание на питание ребёнка! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга. Исключите вредную пищу.

!!!И помните, что психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, который способствует успешности ребенка в сдаче ГИА.

***Поддерживать ребенка можно:***

* Опираясь на сильные стороны ребенка.
* Избегая подчеркивания промахов ребенка.
* Проявляя веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
* Создав дома обстановку дружелюбия и уважения, проявляя любовь и уважение к ребенку.

*Вы всегда можете обратиться за помощью в социально – психологическую службу нашей школы.*