

Рекомендации родителям МОУ «Туркинская СОШ в период подготовки учащихся к Государственной итоговой аттестации.



Уважаемые родители!

**Ваша поддержка важная часть
успеха Вашего ребёнка!**

**Что значит – поддержать
выпускника?**

Уметь проявлять любовь и уважение
к своему ребёнку.

Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.

Акцентировать внимание на достижениях.

Верить в успех ребёнка.

Подбадривать и хвалить.

Как оказывать поддержку?

Добрыми словами!

**Организируйте гармоничную домашнюю
среду.**

Обеспечьте спокойную, эмоционально
комфортную атмосферу в доме.

Совместными действиями (присутствием
при домашних занятиях ребёнка,
совместными прогулками, совместными
занятиями спортом).

Доброжелательным выражением лица,
тоном высказываний, прикосновений.

Очень важно:

Поддерживать рабочий настрой ребёнка.

Быть спокойным, уравновешенным,
доброжелательным в общении с ребёнком.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

Снижайте тревожность ребёнка. Помните
ребенку, всегда передаётся волнение
родителей.

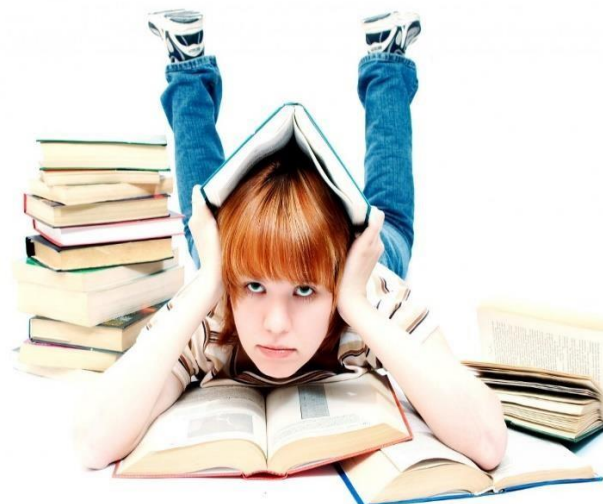
Если взрослые в ответственный момент не
могут справиться со своими эмоциями, то
ребёнок в силу возрастных особенностей
может эмоционально «сорваться» накануне
экзаменов.

Следите за состоянием здоровья ребёнка.
Только Вы, можете вовремя заметить и
предотвратить ухудшение физического
состояния ребёнка, связанное с
переутомлением.

Эффективно:

Контролировать режим подготовки ребёнка,
не допуская его переутомления.

Объяснить ребёнку, что он обязательно
должен чередовать занятия с отдыхом.



Составитель педагог-психолог

Галина Владимировна.

Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.

Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.

Важно для здоровья:

- Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.

Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

Сопровождайте ребёнка в организации подготовки к ГИА!

Совместно составьте план, и распределить темы подготовки по дням.

Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням.

Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Контролировать посещение консультаций, напоминайте.

Напомните ребёнку:

1) Эффективно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;

2) Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;

3) Закрепите данное умение на практике, покажите, как это делается.

Наши родители знают!



Накануне экзамена

Обеспечьте ребёнку полноценный отдых и сон, регулируйте режим дня.

Если ребёнок не носит часов, дайте ему часы на экзамен.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца,

уже предполагают ответ и торопятся его выписать);

3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;

4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Важно постоянно:

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.

Полезно:

Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.

Укрепляйте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением возможностей ребенка.

Ваша поддержка, участие, любовь помогает ребёнку быть успешным!

Полезные материалы: [Видеоуроки: Экзамен без стресса \(часть 2\). Медиа на портале Я-Родитель](#)