

**«Подготовка к ГИА-
общая задача
семьи и школы»**

Почему дети так волнуются на экзамене?

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнение в собственных способностях.
- Психофизические и личностные особенности.

**Чем могут помочь родители
своему ребенку в период
подготовки и сдачи ГИА.**

Сохраняйте спокойствие!

Помните!

- Ребенку всегда передается волнение родителей.
- Не повышайте тревожность ребенка.



Повышайте уверенность детей в себе.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка до и после экзамена.

Помогите организовать распорядок дня.

- Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки.
- Чередование умственной деятельности с физическими нагрузками.
- Поддержание режима питания.
- Удобное место для занятий.

Наблюдайте за самочувствием ребенка.



Никто кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Не переборщите с поддержкой!

- Вызывают раздражение вопросы:
«Ну как дела?, Ты занимаешься?,
Сколько тем сегодня подготовил?»
- Ребенок должен быть ответственен прежде всего перед собой и самостоятельно распределять свое время.

Желаем удачи!