



Организация занятий

Для ребенка нужно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные!

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с

правилами проведения ГИА поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

Сейчас Интернет предоставляет большие возможности.

Пользуйтесь только правильными ресурсами:
www.fipi.ru, www.ege.edu.ru

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно посмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог,

орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе).

Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. **Проследите за этим!**



Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

1. **Не тревожьтесь сами!** Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.** Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум **8 объятий в день!** Не стесняйтесь – обнимайтесь!

3. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка,** т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. **Контролируйте режим подготовки,** не допускайте перегрузок.

5. Обратите **внимание на питание** ребёнка!

6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.

Проследите, чтобы ребенок вовремя проснулся в день экзамена.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Уважаемые родители, провозжая сына или дочь на экзамен, **ПРОВЕРЬТЕ,** пожалуйста, наличие у них необходимых документов.

В период проведения экзамена **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** иметь мобильные телефоны.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!

Буклет разработан педагогом-психологом МБОУ ООШ № 19
Мигуля Е.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 19 имени Героя Советского Союза Е.А.Жигуленко муниципального образования Каневской район



Рекомендации родителям выпускников при подготовке к ГИА

*Рекомендации и советы
родителям по
психологической
подготовке к ГИА*



2024 год