**Вместе определите**

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



**Домашняя физиотерапия**

Прохладный или контрастный душ с утра; вечером - успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные).

**На время подготовки к ГИА**

Лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка

**Накануне экзамена**

Обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Утром приготовьте вкусный завтрак, дайте шоколадку, это не баловство, просто шоколад улучшает мозговую деятельность.

**Не критикуйте**

Ребёнка после экзамена.

**Экзамен - важный этап в жизни, но не последний. Катастрофы не будет, каков бы ни был результат испытаний.**

***Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.***

**Успехов Вам!**

Подготовила:

педагог-психолог

МОБУООШ № 31

имени П.Я. Штанько

станицы Бесскорбной

Грицай С.В.

**Наш адрес:**

Краснодарский край,

Новокубанский район

станица Бесскорбная

ул. Ленина,37

352201

Тел. (886195) 2-31-29

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная**

 **образовательная школа № 31**

**имени П.Я. Штанько**

**станицы Бесскорбной**

**муниципального образования**

**Новокубанский район**

**Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки**

**к ГИА**

***(советы родителям)***

****

**Уважаемые родители!**

  Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения, повышения самооценки.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

**Не тревожьтесь сами!**

Ваше состояние передается ребенку. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Очень важно**

Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Расспросите, как Ваш ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

 

**Подбадривайте детей**

Хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. **Повышайте их уверенность в себе,** так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

**Наблюдайте за самочувствием ребёнка**

 Т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**Контролируйте режим подготовки**

Не допускайте перегрузок. Посоветуйте  вовремя сделать передышку.

Объясните ему, что **отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.**

**Обратите внимание на питание ребёнка**

 Исключите чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки.

Включите в рацион питания такие продукты, как **рыба, творог, орехи, мёд, курага,** они стимулируют работу головного мозга.

