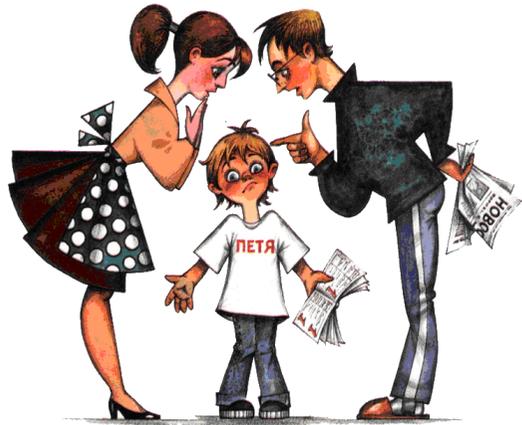


Наблюдайте за самочувствием ребёнка

Никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением, волнением.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.



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

И самое главное: дайте твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

Успехов Вам!

Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК
Н.Г. Герасимова

Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240
Тел. (886195) 3-17-09

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район

Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки к ГИА
(советы родителям)



**г. Новокубанск
2021г.**

Уважаемые родители!

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

Главное в чём нуждаются подростки в период подготовки и сдачи экзаменов - это эмоциональная поддержка родных и близких.

Не тревожьтесь сами!

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

Вместе определите

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



Подбадривайте детей

Обязательно настраивайте детей на успех: **«Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь»**. Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Постарайтесь внушить ребенку, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Повышайте их уверенность в себе

Так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



- Не завышайте планку требований к ребенку.

- Подчеркивайте все его удачи и достижения.

- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.

- Не заикливайтесь на экзаменах вашего ребенка.

- Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.

- В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.

Хвалите детей за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.