

Экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. А потому без помощи психологов и поддержки преподавателей нынешним одиннадцатиклассникам не обойтись. Сегодня в напряженно ожидающем состоянии находятся одиннадцатиклассники, их учителя и родители. Поэтому ГИА требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач предлагаем методические рекомендации

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

### Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

1. Обеспечьте дома подходящие условия для подготовки к экзаменам:
  - выберите дома удобное место для занятий;
  - проследите, чтобы никто не мешал;
  - создайте обстановку дружелюбия и доверия.
2. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
3. При подготовке помогите ребёнку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться. Очень полезно научить делать краткие записи, схематичные выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
4. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния выпускника, связанное с переутомлением.
5. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
6. Повышайте уверенность ребёнка в себе. Для этого необходимо:
  - демонстрировать оптимизм;
  - проявлять эмпатию и веру в Вашего ребёнка;
  - принимать индивидуальность ребёнка;
  - опираться на сильные стороны ребёнка;
  - избегать подчёркивание промахов ребёнка;
  - показывать, что Вы удовлетворены ребёнком.
7. Поддерживайте своего ребёнка. Это можно сделать посредством:
  - отдельных слов («прекрасно», «вперёд», «продолжай» и т.д.);
  - высказываний («Я горжусь тобой», «мне нравится, как ты работаешь», «всё идёт прекрасно»);
  - прикосновений (похлопать по плечу, дотронуться до руки, обнять его и др.);
  - совместных действий (сидеть, стоять рядом с ребёнком, слушать его и др.);
  - выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок и т.д.).
8. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
9. В последний вечер перед экзаменом обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.