

## **ПОДГОТОВКА К ЕГЭ. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССУ? (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- ◇ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ◇ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- ◇ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- ◇ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок .
- ◇ Обеспечьте дома удобное место для занятий,.
- ◇ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- ◇ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- ◇ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- ◇ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

### **Способы поддержки своего ребенка**

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.**

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка
- Избегать подчеркивания промахов ребенка
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания

**Помните:**

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.