

Уважаемые родители!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ЕГЭ, ГИА!

Проявите мудрость и терпение, эта памятка ориентир правильного поведения.

Что значит – поддержать выпускника?	<ul style="list-style-type: none">• Верить в успех ребёнка.• Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.• Подбадривать, хвалить ребёнка.• Избегать подчеркивания промахов ребёнка.• Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.
Как оказывать поддержку добрыми словами?	<p>«Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»</p> <p>Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.</p>
Очень важно	<ul style="list-style-type: none">• Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.• Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.• Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.• Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.• Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
Наблюдайте за самочувствием ребёнка!	<ul style="list-style-type: none">• Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей. Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.• Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
Объясните ребёнку	<p>Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;</p>

	<p>Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;</p> <p>Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;</p> <p>Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.</p>
<p>Накануне экзамена</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. • Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: <ol style="list-style-type: none"> 1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; 2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать); 3) Концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность; 4) В случае, если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Категорически нельзя:

- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
- Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.
- Допускать перегрузок ребёнка
- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.
- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.
- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.