

# Рекомендации родителям по психологической подготовке ребенка к ГИА

Педагог-психолог: Максимова Е.А.

Часто родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем сами. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. Чтобы помочь своему ребенку успешно подготовиться к экзаменам, обратите внимание на следующие рекомендации:

## Рекомендации

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
- Прежде всего - обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься! Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

## Рекомендации

- Ни в коем случае не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Достаточно спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.