

## Рекомендации социального педагога родителям выпускников по сдаче ГИА

Уважаемые папы и мамы!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора - пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним относитесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

**«Экзамен»** так и переводится с латинского — **«испытание»**. Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Главное условие успешной сдачи ГИА — это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ваш ребенок, чтобы добиться наилучших результатов на экзамене.

Таким образом, **роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.**

Чтобы помочь детям как можно **лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:**

- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»;
- обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- помогите ребенку распределить темы подготовки по дням;
- подбадривайте своего ребенка, повышайте его уверенность в себе;
- контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. — стимулируют работу головного мозга;
- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- не критикуйте ребенка после экзамена.

**Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**