Советы РОДИТЕЛЯМ по подготовке детей к ГИА1.

 Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

2. В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.

3. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

4. 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.

5. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Достаточно спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка.

6. Очень важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.

7. Родители должны: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! 8. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

9. 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.

10. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

11. Не критикуйте ребенка после экзамена.

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