

## Советы родителям выпускников

### Уважаемые родители выпускников!



Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что вам предстоит определиться в выборе экзаменов, будущей профессии ребёнка, тем, что ваши дети сдают ГИА! Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важная составляющая его успеха на экзаменах.

### Полезные сайты:

<http://www.ege.ru/>

<http://ege.edu22.info/>

<http://www.fipi.ru/>

<http://gia.edu.ru/>

### **Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:**

- *Внушайте* ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- *Обеспечьте* дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- *Подбадривайте* детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- *Помогите* детям распределить темп подготовки по дням.
- *Во время* тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- *Не повышайте* тревожность ребенка накануне экзамена.
- *Контролируйте* режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

### **Помните!**

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.