

**Памятки, рекомендации  
для детей и родителей.**

- Уважаемые ребята!

- Эти рекомендации помогут Вам психологически подготовить себя к ответственному событию - сдачи ГИА!

- - Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА. Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться.
- - Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.
- - Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий.
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей

- - Используй такие формулы самовнушений:
- Я уверенно сдам ГИА.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

● Уважаемые родители!

● **Ваша поддержка очень важна  
для успешности Вашего  
ребёнка  
в сдаче ГИА!**

## ● ***Что значит – поддержать выпускника?***

- • Верить в успех ребёнка.
- • Опирается на сильные стороны ребёнка.
- • Подбадривать, хвалить ребёнка.
- • Избегать подчёркивания промахов ребёнка.
- • Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

## ● **Как оказывать поддержку?**

- • Добрыми словами (например: «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!»)
- • Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками,
  - совместными занятиями спортом)
- • Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

● **Категорически нельзя:**

- • Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
- • Рассматривать ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

- **Очень важно:**
- • Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- • Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка!
- • 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.

● **Категорически запрещается:**

- • Допускать перегрузок ребёнка
- • Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.

- **Очень важно:**
- • Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
- • Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Организуйте гармоничную домашнюю среду!
- • **Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.**
- • Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- • Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- • Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

● **Категорически запрещается:**

- • Допускать нервную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ГИА
- • Отвлекать ребёнка во время занятий.

**Проявите мудрость и терпение!  
Ваша поддержка обязательно  
поможет ребёнку быть успешным!**