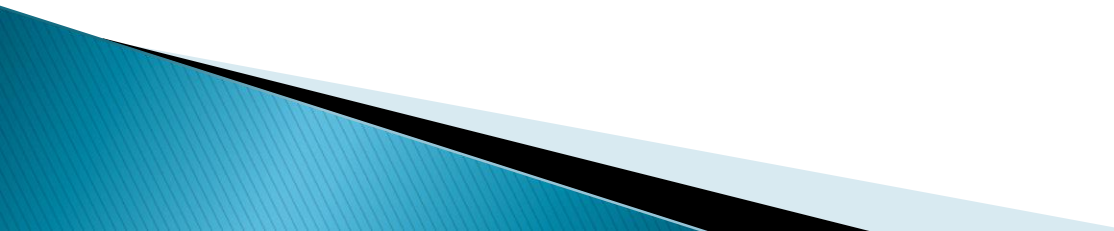


Роль родителей в подготовке к итоговой аттестации учащихся 9-х и 11-х классов

Педагог-психолог МБОУ г. Пушкино «СОШ 1»
Кожуркина Екатерина Николаевна

- 1. Организация подготовки к экзаменам**
 - 2. Правильный режим дня и питания**
 - 3. Психологическая поддержка**
 - 4. Накануне экзамена**
- 

Организация подготовки к экзаменам

- ▶ Правильно организуйте рабочее место для ребенка, не должно быть ничего лишнего и мешающего.
- ▶ Разработайте свой план подготовки к экзаменам учитывая индивидуальные способности и знания вашего ребенка. Не пускайте все на самотек!

Правильный режим дня и питания

- ▶ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Занятия должны чередоваться с отдыхом: 40 минут занятие, 10-15 минут отдых
- ▶ Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- ▶ Во время подготовки к экзаменам необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Психологическая поддержка

- ▶ Создайте для ребенка психологический комфорт и атмосферу безопасности!
- ▶ Успокойтесь и помогите поверить в себя!
- ▶ Если вы непрерывно нервничаете по поводу экзамена, тревожность неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу.
- ▶ Чтобы помочь ребёнку сдать экзамен, выберите правильный стиль общения с подростком — оптимистический, задорный и с юмором.
- ▶ Экзамен - это не конец света!
- ▶ **Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций!**

Накануне экзамена

- ▶ Накануне экзамена не стоит допоздна повторять и учить. Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ▶ Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.
- ▶ **У Вас обязательно всё получится!**