

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

### ***Поведение родителей***

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, доброжелательная атмосфера дома, а главное, спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Не поддавайтесь тревоге сами и не запугивайте ребенка. Не нагнетайте. Не напоминайте ребенку о сложности и ответственности предстоящих экзаменов, ни в коем случае не говорите, что он не сдаст. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Поддерживайте! У подростков хрупкая самооценка, а для успешной сдачи экзаменов нужны не только знания, но и вера в свои способности, осознание того, что стоящая перед ребенком задача выполнима. Важно создать у сына или дочери позитивный настрой. Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ребенку о том, что он (она) самый(ая) любимый(ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

### ***Организация занятий***

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости – доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА-9 и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

