|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Питание и режим дня:**** Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.
* Такие продукты, как рыба, творог,орехи, курага и т. д. стимулируютработу головного мозга.
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывына 10-15 минут.
* Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
* С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность!
 | **Советы родителям:*****Поведение родителей***В экзаменационную пору ***основная задача родителей*** - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?**Сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
 | Подготовка к государственной итоговой аттестации. Как противостоять стрессу? *(памятка для родителей)**G:\картинки\учителя , врачи\указка\0_70fce_502428fd_L.png*

|  |
| --- |
| *Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Полтавская школа»* |

 |
| **Почему они так волнуются?****1.**Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.**2.**Сомневаются в собственных способностях: умениях логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.**3.**Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей- тревожности, неуверенности в себе.**4.**Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.**5.**Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.*Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние Вашего ребёнка.*c04255627eb6.jpg | **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:****1.Пробежать глазами весь тест**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; **2.Внимательно прочитать вопрос до конца** и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); **3.Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его** и отметь, чтобы потом к нему вернуться; **4.Если не смог** в течение отведенного времени **ответить на вопрос,есть смысл положиться на свою интуицию** и указать наиболее вероятный вариант. ***И помните:*** *самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.* | ***Чтобы показать веру в ребенка,*** *родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:** забыть о прошлых неудачах ребенка;
* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.***Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**** опираться на сильные стороны ребенка;
* избегать подчеркивания промахов ребенка;
* проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* быть одновременно твердым и добрым, но не выступатьв роли судьи;
* поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

**Удачи Вам** **и Вашим детям!** |

***Памятку разработала педагог-психолог МБОУ «Полтавская школа» Сейтнебиева С.Н.***