**РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ГИА**

***ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ***

1. В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением;
2. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может;
3. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая), и что все у него (неѐ) 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».

***ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ***

1. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
2. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим;
3. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ***

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* Опираться на сильные стороны ребенка;
* Избегать подчеркивания промахов ребенка;
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

***ПОМНИТЕ***

 Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут *ВМЕСТО*  ребёнка сдать экзамены, но они могут быть *ВМЕСТЕ* с ребёнком во время его подготовки к экзамену.