

Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования.



Контролируйте режим подготовки ребенка не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Подбадривайте своего ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.



- ✓ **Наблюдайте за самочувствием ребенка.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление ребенка.
- ✓ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. **Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.**
- ✓ Обеспечьте дома **удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов

Уважаемые родители выпускника!

Сдача выпускных экзаменов – это очень сложный и волнительный этап в жизни каждого ребенка.

В чем кроются причины переживаний?

1. Сомнение в полноте и прочности своих знаний.
2. Неуверенность в собственных способностях.
3. Страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
4. Боязнь незнакомой, неопределенной ситуации.
5. Повышенный уровень ответственности перед родителями и школой.



Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

Прежде всего, своей поддержкой и заботой!



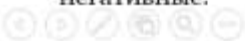
На экзамене
необходимо
владеть своими
эмоциями!

«Эмоции - это ветер,
который надувает паруса.
Он может привести
корабль в движение, а
может потопить его».

Вольтер

Поэтому родителям рекомендуется:

- Уделять время для разговоров с детьми, чтобы они делились своими эмоциями и переживаниями. Пусть лучше это останется дома, чем огромным снежным комом свалится на экзамене.
- Сходите с ребенком в кино, отправьтесь в небольшое путешествие, погуляйте по парку – любое время, уделенное Вами, очень значимо для детей. Также это обогатит их положительными эмоциями, затмевая негативные.



- ✓ Объясните подростку, **почему ГИА важен**, как он влияет на будущее и как открывает новые возможности.
- ✓ Будьте рядом, чтобы поддержать эмоционально, но не давите на подростка. **Создайте обстановку доверия.**
- ✓ Обсуждайте трудности и вопросы, возникающие в процессе подготовки, **ищите решения вместе.**
- ✓ **Регулярно обсуждайте прогресс**, чтобы корректировать план действий, если это необходимо.
- ✓ Если возможно, **предложите записаться на репетиторство** или курсы подготовки к ГИА.

**Ваша поддержка
обязательно поможет
ребенку быть
успешным!**



Средняя общеобразовательная школа №52
имени Героя Советского Союза Якова Кобзаря
(МАОУ СОШ №52)



**Как помочь подростку
подготовиться к ГИА**



2025