

Психологическая подготовка родителей к  
экзамену своего ребенка.  
/ рекомендации родителям/

*1. Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.*

*2. Желательно, чтобы родители настраивали детей на позитивный результат, не используя в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»*

*3. Родителям необходимо научить детей организовываться. Ведь подростки переоценивают небольшое количество времени и недооценивают большое. Чувство времени зависит от внутреннего и внешнего ритмов (режима)*

*4. Необходимо помочь ребенку в формировании своей самооценки, т.к. повышенная самооценка формирует чувство недооцененности («весь мир против меня»), а заниженная самооценка не позволяет ставить высокие цели*

*5. Нельзя связывать ГИА с единственным фактором, который имеет значение для будущего ребенка*

*6. Нужно стремиться обеспечить спокойную, эмоционально разреженную атмосферу в доме, хотя некоторое рабочее напряжение будет необходимо для сдачи экзамена. Очень опасен длительный стресс*

*7. Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.*

*8. Хорошо было бы показать ребенку, как за счет сильных сторон можно развивать свои способности*

*9. Психологическая готовность родителей к ГИА отражается на готовности к ЕГЭ детей, т.е. родителям самим необходимо*

*морально подготовиться к предстоящему экзамену и подготовить к нему детей.*

*10. Очень важно понимать и поддерживать своего ребенка, любовью и верой в его силы!*

*Рекомендации составил: педагог-психолог  
Логинов Олег Анатольевич*