**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА»**

* ***1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.***
* ***2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».***
* ***3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.***
* ***4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.***
* ***5. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.***
* ***6.Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.***
* ***7.Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.***
* ***8.Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.***
* ***9.Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;***
* ***10. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.***
* ***11.Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.***
* ***12.Не критикуйте ребенка после экзамена.***
* ***13.Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.***