

# Психологические рекомендации для родителей при подготовке к ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его способностей.

• Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов- это отрицательно скажется на результате тестирования.

• Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

• Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

• Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка.

• Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

• Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

• Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.

• Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.