

## **Питание и режим дня:**

**Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.**

**Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д.**

**стимулируют работу головного мозга.**

**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.**

**С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность!**

## **Советы родителям:**

### **Поведение родителей**

**В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.**

### **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?**

**Сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.**

**- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

**- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.**

**- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.**

**- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.**

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

**- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.**

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

*Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение  
«ГИМНАЗИЯ №13»*

***Подготовка к  
государственной  
итоговой аттестации.***

***Как противостоять  
стрессу?  
(памятка для родителей)***

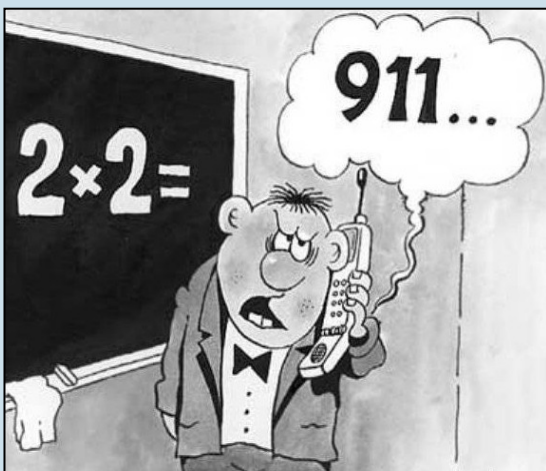


*Подготовила  
педагог-психолог  
Бжихова Д.З.*

## Почему дети так волнуются?

1. Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
2. Сомневаются в собственных способностях: умениях логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
3. Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей-тревожности, неуверенности в себе.
4. Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
5. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

*Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние Вашего ребёнка.*



## Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. **Пробежать глазами весь тест**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. **Внимательно прочитать вопрос до конца** и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. **Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его** и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. **Если не смог** в течение отведенного времени **ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию** и указать наиболее вероятный вариант.

*И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.*



*Малыш*

## Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

## Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- поддерживать своего ребенка.

*Удачи Вам  
и вашим детям!*