

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, РОДИТЕЛИ!



Не забывайте о своем здоровье, своих интересах, работе, других членах семьи.

Ваше самочувствие и настроение сказываются на настрое выпускника.

Постарайтесь не сузить всю свою жизнь и жизнь семьи до экзаменов

ЕГЭ — важная ступень в образовании, но недостаточные баллы не поставят крест на дальнейшей карьере. Основная рекомендация родителям - призывайте ребёнка делать всё возможное и не тревожьтесь попусту.



Удачи на экзаменах!



МБОУ СОШ № 9
г.Мичуринск, ул.Лаврова, д.98
Телефон: (47545)2-84-75
E-mail:mich_school@mail.ru
Сайт:<http://michschool9.68edu.ru>

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 9»

государственная
итоговая аттестация



Подготовка
к ОГЭ

Подготовка к
ЕГЭ



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ
ВЫПУСКНИКОВ**

г. Мичуринск

2022

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ!

Вам вместе с детьми предстоит пройти важный и непростой этап в жизни Вашей семьи – сдача ГИА – государственной итоговой аттестации в 9-м и (возможно) в 11-м классах. И важно не **ПЕРЕЖИТЬ** этот период, стиснув зубы, а именно **ПРОЖИТЬ**. Сложные, ответственные моменты – это часть жизни, которая может запомниться поддержкой близких, смелостью в испытании своих сил, опытом проживания побед и неудач, выработкой новых стратегий поведения в условиях ограниченных ресурсов. Это время может сплотить семью и стать ресурсом для каждого ее члена перед лицом будущих вызовов: **«Я могу, я уже справлялся с трудностями, и я не один»** Чтобы прожить этот период эффективно, важно уделить внимание **СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ** с учетом всех необходимых составляющих.

Мотивация Лучшая мотивация для планомерной подготовки к экзамену и добросовестной учебы – понимание ребенком их роли в своей жизни. Не выбирайте за ребенка ВУЗ и будущую профессию, говорите с ним о перспективах, интересах и способностях, предлагайте, заинтересовывайте. Пусть у ребенка в школьные годы будет возможность пробовать себя в разных кружках, в том числе дающих начальную предпрофессиональную подготовку.

Информация На сайтах ВУЗов и СУЗов, которые Вас интересуют, есть вся необходимая информация относительно требований к поступающим, а также материалы для подготовки к внутренним экзаменам (если они предусмотрены).

Материально-техническое и методическое обеспечение Ребенку нужны удобное спокойное рабочее место, необходимые учебные мате-

К СВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЕЙ:

Организация рационального режима учебной и внеучебной деятельности, сна, отдыха, питания Интеллектуальная нагрузка должна сочетаться с **минимальной физической активностью, прогулками, которые помогут избежать переутомления и снять напряжение. Достаточное количество сна** (не менее 8 часов) позволяет восстановиться всем физиологическим системам организма, а мозгу – переработать дневной стресс и потоки информации.

Регулярное, достаточно калорийное и разнообразное **питание**.

Время на **любимые занятия и общение с друзьями и родными, которые в этот напряженный период будут давать энергию.**

Эмоциональная поддержка.

Выпускнику важно знать, что Вы **любите** его независимо от его успешности (это нужно регулярно озвучивать).

Вместе с ребенком **продумайте план Б, В** и т.д. Подайте документы в разные учебные заведения и на разные факультеты.

Если ребенок заболеет или плохо себя почувствует прямо на экзамене в основной день – **он может сдать экзамен в дополнительный.**

В случае непоступления в желаемое учебное заведение, можно пересдать плохо сданный экзамен на

Будьте опорой для ребенка, чтобы он смог рассказать вам о своих трудностях и получить помощь!

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственного итогового экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать»**. Поддерживать можно **посредством прикосновений**, совместных действий, физического соучастия, выражение лица. Опирайтесь на **сильные стороны** ребенка, **избегать подчеркивания промахов** ребенка,

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах, **Создать дома обстановку дружелюбия** и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку, Будьте одновременно **тверды и добры**, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, **демонстрируйте, что понимаете** его переживания. **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Подготовьте различные варианты **тестовых заданий по предмету**. Помогите детям **распределить темы подготовки** по дням.

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