**Рекомендации родителям во время сдачи их детьми ГИА.**

**Ваши дети очень волнуются перед сдачей экзамена по ряду причин:**

* Дети до самого начала экзамена будут волноваться о том, всё ли они знают и насколько хорошо усвоен материал.
* Стресс. Стресс перед экзаменом, перед неизвестностью, от груза ответственности переда вами, родители.
* Сомнение в собственных способностях, знаниях, памяти.
* Проявление личностных особенностей ученика. Тревожность, эмоциональные расстройства, физические недомогания.

**Как Вы можете помочь своему ребенку перед экзаменом?**

Не нагнетайте атмосферу накануне экзамена. Не акцентируйте внимание о том количестве баллов, которое он должен получить. Скажите ребенку, что будете любить его, несмотря на результат экзамена.

* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов.

Не стоит упоминать о сложности экзамена, уберите фразы из речи «ты подготовился?», «ты всё знаешь?». Этими фразами вы только усилите тревожность и волнение ребенка, он начнет думать о своих знаниях, что, возможно, недостаточно подготовился, появится сильная неуверенность в себе.

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

Говорите своим детям, что любите их, что никакие баллы не повлияют на это. Расскажите им об их достижениях, даже о небольших.

* Повышайте их уверенность в себе.

Сядьте с ребенком и вспомните все удачи, которые происходили с ним. Напомните о победах.

* Следите за физическим состоянием вашего ребенка.

Только Вы можете заметить признаки недомогания и вовремя оказать необходимую помощь.
Не следует накануне экзаменов прибегать к новым видам деятельности для снятия стресса (аквапарки, салоны красоты, парки аттракционов и т.п.). Влияние такого времяпрепровождения может негативно сказаться на здоровье ребенка, т.к. он еще не знает, как поведет себя организм в стрессовой ситуации..

* Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Постарайтесь не мешать ребенку во время его подготовки. Следите за режимом дня, напоминайте о завтраке, обеде и ужине. Учитывайте в рационе такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, другие сложные углеводы (при отсутствии аллергии). Данные продукты активизирует работу головного мозга.

При необходимости составьте режим дня.

* Накануне экзамена обеспечьте ребенку отдых, поддержку и хорошее настроение!