Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к ГИА

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо!»

Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируйте любовь и уважение к ребенку.

Удачи Вашим детям!