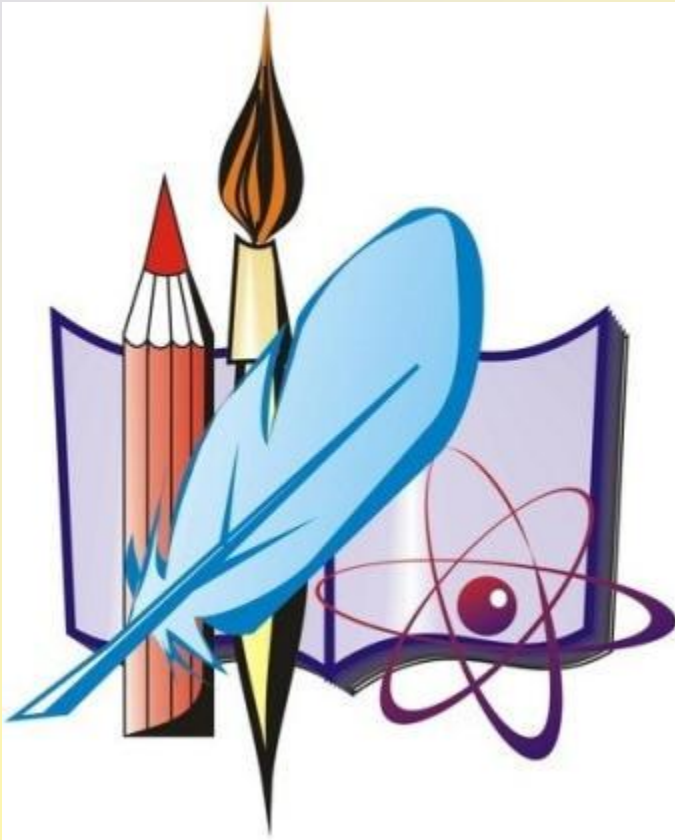


# Как помочь школьнику подготовиться к ГИА по русскому языку

## Рекомендации для родителей





Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытанием становятся выпускные экзамены для обучающихся 9-х классов. Май – июнь каждого года – самые напряжённые месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов. Главным условием успешной сдачи экзамена по русскому языку, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха. Важную роль в подготовке детей к ГИА играет поведение их родителей.

# Ваши сын или дочь сдают экзамен...

## Почему они так волнуются?

---

- Сомневаются в своих знаниях, в собственных способностях.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

---



# ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

---



В период сдачи экзаменов основная задача родителей – создать благоприятные условия для своего ребёнка

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

---



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ЗА МЕСЯЦ ДО ЭКЗАМЕНА

- 1. Контролируйте режим подготовки ребёнка: не допускайте перегрузок, следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью прогулок на свежем воздухе.**
- 2. Наблюдайте за самочувствием ребёнка: никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния.**
- 3. Обеспечьте сбалансированное питание.**
- 4. В процессе подготовки к экзамену по русскому языку подбадривайте ребёнка словами, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Все у тебя получится», «Ты сдашь» и т.д.; Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации, голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.**
- 5. Владейте собой, заботьтесь о своём психоэмоциональном самочувствии.**

## Помощь в организации режима дня

---



Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала по предмету русский язык очень большой и они не успеют подготовиться к экзамену.

Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении еженедельной нагрузки, в составлении плана.

Составление плана поможет справиться с тревогой: ребёнок поймёт, что успеть подготовиться к экзамену вполне реально, что у него достаточно времени для этого.



# Режим дня

---



Важно, чтобы ваш ребёнок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы не переутомляла его: прогулки, общение с одним-двумя друзьями и т.д.

В течение дня также необходимо делать **короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут**. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.

---



# Питание

## Белки



## Витамины



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад..., стимулируют работу головного мозга.





## Нужно ли во время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы?



Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может и усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей вашего ребенка.

# ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

---

В ходе подготовки к экзаменам родители по отношению к своим детям нередко используют тактику запугивания : «Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п.

**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые дети не могут самостоятельно преодолеть.**



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНА ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

---

- 1. Накануне экзамена обеспечьте своему ребёнку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
  - 2. С утра дайте с собой на экзамен шоколадку, воды.**
  - 3. Будьте сами уверены в успехе.**
  - 4. Откажитесь от критики после экзамена.**
  - 5. При любом исходе вашему ребёнку нужна поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**
  - 6. Если сын или дочь сильно переживают о результатах экзамена, напомните, что ничего страшного не произойдёт, даже если результат будет не таким, каким хотелось бы, что жизнь не остановится из-за неудачной сдачи экзамена, что можно будет пересдать...**
  - 7. Будьте рядом с ребёнком.**
- 



---

Удачи!

---

