Рекомендации родителям

*Почему дети так волнуются?*

* Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
* Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
* Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
* 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 ребёнка.

Чем Вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

* Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы он не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
* Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
* если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
* *Участвовать в подготовке к ГИА*:
	+ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
	+ Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).
	+ Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.