

**Рекомендации для родителей выпускников  
Подготовка выпускников к ГИА**

**Уважаемые родители!**

Подготовка обучающихся к ГИА в форме ГВЭ - без сомнения очень важная ступень в жизни не только подростков, но их родителей. В это период главная задача родителей обеспечить психологическую поддержку детей.

1. Обязательно посещайте все консультации, проводимые специалистами школы для родителей.
2. Обеспечьте дома необходимый комфорт для ребенка. Контролируйте его режим дня, избегайте бытовых конфликтов. Помните, что подготовка и сдача экзамена – это стрессовая ситуация для подростка. В этот период ребенок может проявлять агрессию по отношению к окружающим или замкнуться в себе.
3. Обнимайте ребенка чаще. Помните, что человеку для нормального развития необходимо 8 объятий в день.  
Проявляйте интерес к делам своего ребенка, научитесь внимательно слушать. Подростку необходимо выговориться, чтобы снять эмоциональное напряжение.
4. Помогите своему ребенку составить план самоподготовки к экзаменам. Осуществляйте контроль по выполнению этого плана.
5. Следите за питанием подростка. Избегайте медикаментозной поддержки без консультаций с медицинским специалистом.
6. Старайтесь разговаривать с ребенком спокойным тоном. Не показывайте свою неуверенность. Проговорите все возможные варианты развития событий, объясните, что в любом случае вы поддержите ребенка. Для него это очень важно.
7. В случае, если ситуация выходит из-под вашего контроля, обратитесь к школьным специалистам, чтобы избежать негативных последствий.
8. Ознакомьтесь с процедурой сдачи ГИА в форме ГВЭ, чтобы иметь представления к чему готовить ребенка.
9. Перед экзаменом обеспечьте ребенку полноценный отдых, проверьте наличие необходимых предметов: паспорта, черной гелевой ручки, воды, шоколада.

**Уважаемые родители!**

**Вы главные помощники ребенка! Самое главное – это ваше спокойствие и уверенность в себе и в вашем ребенке!**