***Уважаемые родители!***

***Ваша поддержка очень важна для успешной сдачи экзамена!***

**Что значит – поддержать выпускника?**

* Верить в успех ребёнка.
* Опираться на сильные стороны ребёнка.
* Подбадривать, хвалить ребёнка.
* Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
* Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

**Как оказывать поддержку?**

* Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!»,  «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».
* Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
* Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

**Категорически нельзя:**

* Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».
* Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.
* Допускать перегрузок ребёнка.
* Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.
* Допускать нервозную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ГИА.
* Отвлекать ребёнка во время занятий.

**Очень важно:**

* Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
* Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.
* Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
* Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.
* Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

**Наблюдайте за самочувствием ребенка!**

* + Снижайте тревожность ребёнка.Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.Если взрослые в ответственныймомент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться»  накануне экзаменов.
  + Следите за состоянием здоровья ребёнка.Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**Организуйте гармоничную домашнюю среду!**

* + Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
  + Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
  + Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
  + Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

***Проявите мудрость и терпение!***

***Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!***

***Уважаемые родители!***

***Ваша поддержка очень важна для успешной сдачи экзамена!***

**Что значит – поддержать выпускника?**

* Верить в успех ребёнка.
* Опираться на сильные стороны ребёнка.
* Подбадривать, хвалить ребёнка.
* Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
* Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

**Как оказывать поддержку?**

* Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!»,  «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».
* Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
* Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

**Категорически нельзя:**

* Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».
* Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.
* Допускать перегрузок ребёнка.
* Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка- это очень опасно.
* Допускать нервозную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ, ГИА.
* Отвлекать ребёнка во время занятий.

**Очень важно:**

* Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
* Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.
* Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.
* Объяснить ребёнку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.
* Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

**Наблюдайте за самочувствием ребенка!**

* + Снижайте тревожность ребёнка.Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.Если взрослые в ответственныймомент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться»  накануне экзаменов.
  + Следите за состоянием здоровья ребёнка.Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**Организуйте гармоничную домашнюю среду!**

* + Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
  + Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
  + Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
  + Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

***Проявите мудрость и терпение!***

***Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!***