**ГБОУ ШКОЛА №663
МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

психолог

Ленина Оксана Сергеевна

Еще раз...

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опираться на сильные стороны ребенка
- Избегать подчеркивания промахов ребенка
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ !

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ГВЭ

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

родителям

- **Государственный выпускной экзамен — ГВЭ**
  обучающиеся сдают два экзамена:
  русский язык -изложение (письменно)
  математика-(письменно)

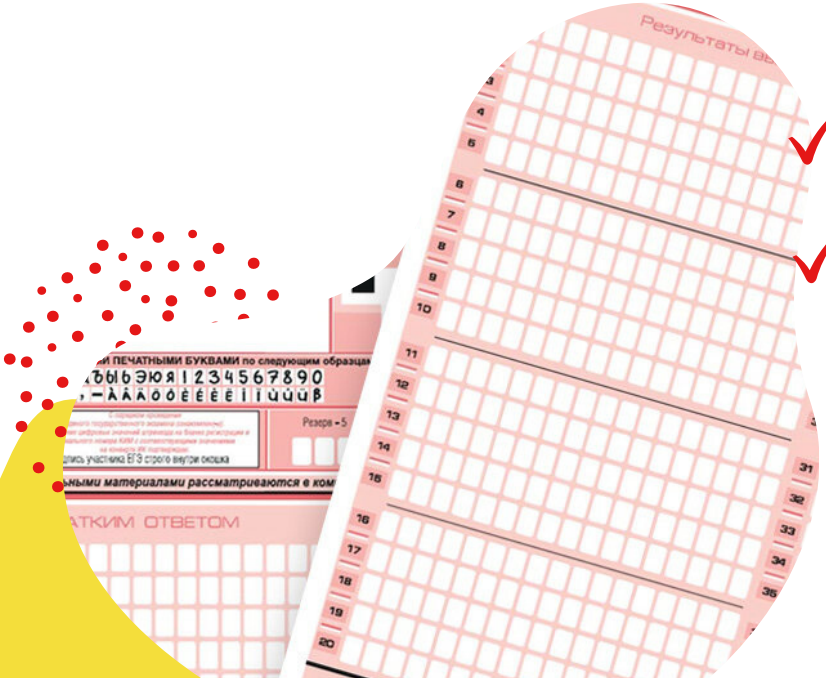
- Учите ребенка рационально распределять время как при подготовке и на самом экзамене

- Наблюдайте за самочувствием ребёнка,никто ,кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка,связанное с переутомлением

- Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка

- Следите за физической активностью вашего ребенка. Пусть больше времени проводит на свежем воздухе

- Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации



- Не преувеличивайте для детей значимость ГВЭ, не обобщайте для них цели прохождения этой процедуры. Напротив, стремитесь помочь ребенку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена

- Не повышайте тревожность подростка накануне экзаменов

- Не говорите ребёнку таких громких фраз,как-если ты не сдашь, домой можешь не приходить!

- Подбадривайте детей,хвалите их за то,что они делают хорошо

- Повышайте уверенность ребёнка в себе