

## Шесть советов родителям в период подготовки ученика к экзамену

---

**Не игнорируйте режим дня.** Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала.

**Следите за сном.** Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.

**Организируйте правильное питание.** Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным.

**Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами.** Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит, меньше буду тратить времени на учебу».

**Мотивируйте.** В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:

- «Ты знаешь это очень хорошо»;
- «Не боги горшки обжигали»;
- «Зная тебя, я уверена, что ты сделаешь все хорошо»;
- «Ты сможешь это сделать».

**Обсудите риски.** Если ребенок очень сильно волнуется, расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.