**Создание благоприятного микроклимата в семье при подготовке к ГИА - 2024**

Приближается пора сдачи экзаменов! В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Подготовка к ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя-предметники стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Всё направлено на достижение поставленной цели – сдачи экзаменов и поступления в ВУЗы.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзаменов. Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.

Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Родители должны знать, что подготовку к экзамену следует начать с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

1. **Не тревожьтесь сами!** Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут вместо ребенка сдать экзамены, но они могут быть вместе с ребенком во время его подготовки к экзамену.
2. **Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий**, чтобы ему нравилось там заниматься.
3. **Очень важно** разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена.
4. **Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны**, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех.
5. **Расспросите**, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к итоговой аттестации.
6. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
7. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
8. **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, так как никто кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
9. **Контролируйте** режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
10. **Обратите внимание на питание ребенка**. Исключить чипсы, газированную воду, напитки, содержащие кофеин. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
11. **Вместе определите**, «жаворонок» Ваш ребенок или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером.
12. **Домашняя физиотерапия**: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны.
13. **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
14. **Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:**

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его записать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

15. На время подготовки к экзаменам лучше исключить работу в сети Интернет, если этого не требует сама подготовка.

16. **Не критикуйте ребёнка после самого экзамена.**

**Именно Ваша поддержка нужна выпускнику! Желаю успеха!**

Педагог-психолог МКОУ «Приютненская многопрофильная гимназия» Панасенко М.А.