**Памятка «Психологическое сопровождение ГИА»**

**для родителей**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что ГИА сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.

- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ГИА. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам.

- Помните, что ГИА – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».