

## **Памятка для родителей выпускников «Что нельзя делать родителям во время ГИА»**

Государственная итоговая аттестация – сложный и ответственный период для выпускников. Одна из важнейших задач родителей в этот период – создать для своих детей комфортные условия. Помощь родителей предполагает не только внимание и заботу, но и отказ от некоторых действий и моделей поведения. Итак, **что нельзя делать родителям во время ГИА:**

- **Допускать перегрузку (как психоэмоциональную, так и физическую)** – подготовка к экзаменам не должна нарушать привычный для ребенка режим: сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность, приемы пищи; следует ограничить, свести к минимуму компьютерные игры, просмотр остросюжетных фильмов, телепередач; также необходимо помочь ребенку рационально распределить время, отведенное на подготовку к экзаменам.
- **Заниматься самолечением, разрешать самостоятельно принимать успокоительные средства, психостимуляторы** – чтобы избежать негативных последствий, прием любых медикаментов должен осуществляться по назначению врача.
- **Игнорировать жалобы ребенка на плохое самочувствие (головная боль, головокружение, желудочные и кишечные боли и др.)** – психоэмоциональное напряжение и физическая нагрузка, связанная с активной учебной деятельностью в период подготовки и сдачи экзаменов, могут вызвать реальное ухудшение здоровья.
- **Транслировать ребенку собственные переживания** – экзаменационная пора – сложный, ответственный и напряженный период для каждого выпускника, и выражаемые близкими людьми волнение, тревога, неуверенность негативно скажутся на психоэмоциональном состоянии ребенка.
- **Запугивать ребенка, напоминать о сложности и ответственности предстоящих экзаменов, строить пессимистичные прогнозы относительно результатов сдачи экзаменов** – это не повышает мотивацию, а только усиливает тревогу, создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- **Критиковать, подчеркивать недостатки ребенка, припоминать неудачи** – опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- **Использовать в разговоре с ребенком и при ребенке фразы, которые могут вызвать у него ощущение безысходности, беспомощности, чувство вины:** «Мы столько денег заплатили репетиторам...», «Ты должен сдать экзамен не меньше, чем на...», «Я не переживу, если ты плохо сдашь экзамен», «Нужно было весь год учиться нормально...» и др.
- **Запрещать общение с друзьями (совместные прогулки, переписку в социальных сетях и т. д.)** – общение со значимыми для ребенка людьми в стрессовый период может оказать психотерапевтический эффект; целесообразнее обсудить с ребенком, сколько времени он может уделить подобному общению в условиях подготовки к экзаменам.

\_\_\_ . \_\_\_ . 2018г.  
Дата

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Подпись / Расшифровка подписи /