

## Памятка родителям

### «Как помочь ребенку в период подготовки к ВПР и ЕГЭ»

- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- ✓ Исключить запугивание плохим результатом и критику.
- ✓ Мотивировать на высокий результат.
- ✓ Покажите свою заинтересованность в его достижениях.
- ✓ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- ✓ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах. Используйте слова «Я знаю, что можешь», «Я в тебя верю», «Уверен, что ты сделаешь хорошо», «Я люблю тебя и верю, что всё у тебя получится».
- ✓ Будьте тверды и добры в своих требованиях.
- ✓ Демонстрируйте ребенку свои достижения.
- ✓ Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- ✓ Позаботьтесь об организации режима дня.
- ✓ Пересмотрите меню, обеспечьте разнообразное, здоровое и полноценное питание.
- ✓ Не допускайте перегрузок ребенка, напомните ему про перерывы на 10-15 минут между уроками. Определить временные границы приготовления уроков.
- ✓ Проследите, чтобы ребенок отдыхал и как следует высыпался.
- ✓ Соблюдайте питьевой режим.
- ✓ Помните, что мы готовим ребенка к самостоятельной жизни. «Тяжело в учении, легко в бою».