**МБОУ города Костромы «Средняя общеобразовательная школа № 24»**

**Психологическая служба**

**Памятка для родителей, при подготовке детей к ГИА**

1. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
2. Не повышайте тревожность ребенка, не сравнивайте его с другими учениками.
3. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
4. Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
5. Приучайте ребенка ориентироваться во времени, и умение его распределить.
6. Обеспечьте адекватный уровень физических нагрузок, хорошее питание, и своевременный отдых, следите за тем, чтобы ребенок спал не менее 8 часов в сутки.
7. Сохраняйте доброжелательную и спокойную атмосферу дома, не показывайте ребенку, что Вы сильно переживаете, ребенок очень тонко чувствует эмоции родителей. Настраивайте ребенка, на то, что все будет хорошо!

***Уважаемые родители, надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и Вашим детям подготовиться к ГИА!***