РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СИТУАЦИИ

«ТРЕВОЖНОСТЬ ПЕРЕД ГИА»

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИ ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В связи с ситуацией «острая тревожность перед государственной итоговой аттестацией»

Рекомендовано:

1. Помогите с организацией учебного пространства для подготовки к экзаменам (тихое, спокойное место).
2. Помогите ребенку в организации режима дня (определенное время для подготовки, отдыха, сна, смена деятельности в процессе подготовки).
3. Не предъявляйте завышенных требований к ребенку.
4. Подчеркивайте все удачи и достижения.
5. Не пугайте предстоящими экзаменами и возможными негативными последствиями.
6. Помните, что ребенку нужно время на отдых и общение с друзьями.
7. Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего ребенка, а не только к его учебе.
8. Говорите ребенку о том, что он вам дорог и любим вне зависимости от отметок и результатов экзамена.
9. В случае яркого проявления стресса обращайтесь за психолого-педагогической помощью (школьный педагог-психолог, телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8 800 2000 122 (круглосуточно), анонимный чат для подростков https://мырядом.онлайн/).

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С содержанием «Рекомендаций» ознакомлен, второй экземпляр рекомендаций на руки получил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

 Подпись ФИО