**Как помочь ребенку сдать экзамен?**

***Уважаемые родители выпускника!***

Сдача выпускных экзаменов – это очень сложный и волнительный этап в жизни каждого ребенка. В чем кроются причины переживаний?

1. Сомнение в полноте и прочности своих знаний.

2. Неуверенность в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

3. Страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.

4. Боязнь незнакомой, неопределенной ситуации.

5. Повышенный уровень ответственности перед родителями и школой.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ? **Прежде всего, своей поддержкой и заботой**!

*Психологическая поддержка* – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ОГЭ. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности.

Взрослые имеют немало **способов** и **возможностей**, чтобы продемонстрировать ребенку свою веру в него, заботу, помощь и понимание. Для этого **необходимо**:

**1.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения**. Использовать при общении с ребенком такие слова как: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!».

**2.Опираться на сильные стороны ребенка и избегать подчеркивания его прошлых промахов.**

**3.Демонстрировать, что понимаете его переживания.**

4.**Уделять внимание совместным действиями**, например, присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместным прогулкам, занятиям спортом.

5.**Не запугивать ребенка, не напоминать ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.** Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

6.Независимо от результата экзамена, **часто, щедро и от всей души говорить ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!**

7.**Создать оптимальные и комфортные условия для подготовки ребенка и. не мешать ему.** Спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

8.Очень важно **помочь ребенку в выработке индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена.**

9.Помочь ребёнку в организации подготовки к ОГЭ:

**Ознакомить ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.**

**Посодействовать ребёнку в распределении темы и темпов подготовки по дням.**

**Приучать ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.**

10.**Объяснить ребёнку**, что:

- **не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику;**
- **очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;**
- **если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;**
- **основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, и т.д.**

11.**Важно помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны**, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

12.Тренировка в решении пробных заданий также снимает чувство неизвестности. **В процессе работы с заданиями еще раз сделайте акцент на умении распределять время.**

13.Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ОГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

10.Очень важно скорректировать ожидания выпускника. **Объясните, что для хорошего результата** совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ **гораздо**

**эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.**

**12.Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!**

**13.Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.** Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и стимулируют работу головного мозга.

**14.Не допускайте перегрузок ребенка.** Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

15.**Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.** Проследите за этим.

16. **После экзамена поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания, обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена; поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, неожиданными**

**17. Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха после сдачи экзаменов.**