**Рекомендации для родителей**

**в период подготовки учащихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ**

1. Не показывайте ребенку свое волнение. Помните Ваши переживания, и тревога заставляют волноваться Ваших детей, вселяет в них страх и неуверенность.
2. Будьте внимательнее к своим высказываниям. Дети часто бояться не оправдать ожидания своих родителей, помните об этом!
3. Поддерживайте своего ребенка в период подготовки к экзаменам, станьте ему другом.
4. Интересуйтесь состоянием Вашего ребенка. Постарайтесь выяснить, что его беспокоит больше всего, поинтересуйтесь, чем Вы можете ему помочь. Вселяйте надежду и уверенность в своих детей.
5. Чаще говорите с ребенком о своих чувствах. Говорите, что Вы его любите, что он самое ценное в Вашей жизни, что Вы принимаете его таким какой он есть.
6. Выясните у ребенка в чем его слабые стороны, есть ли пробелы в знаниях.
7. Помогайте ребенку с подготовкой к экзаменам. Используйте задания с разных источников. Проиграйте с ребенком ситуации на экзамене, и сам экзамен.
8. Доверяйте своему ребенку, чаще хвалите его, помните, что сейчас, перед экзаменами ребенок наиболее уязвим.
9. В общении с ребенком избегайте резкой критики и оценочных суждений.
10. Чаще разговаривайте с ребенком, используйте «разговор по душам».
11. Не сравнивайте своего ребенка с другими!
12. Предложите ребенку свою помощь, убедите его в том, что он всегда может на Вас расчитывать.
13. Создайте для ребенка комфортную атмосферу дома (не перегружайте ребенка домашними обязанностями, обеспечьте ребенку место для занятий, и т.д.).
14. Следите за режимом сна и отдыха, а также питанием Вашего ребенка.
15. Научите ребенка правильно распределять свое время, правильно пользоваться учебным материалом (составлять схемы, планы, таблицы для более быстрого запоминания).
16. Помните, экзамены – это стресс!

Наблюдайте за Вашим ребенком. Будьте бдительны!

Если Вы заметили какие-то особенности поведения Вашего ребенка, которые Вас пугают, вызывают Ваше беспокойство, срочно обратитесь к специалисту – школьному психологу!

**Внимание родитель!**

Обязательно выясните, что именно беспокоит Вашего ребенка в момент подготовки к ОГЭ и ЕГЭ: страх провала, потери репутации, страх плохой оценки, страх не оправдать ожидания родителей, страх осуждения, непринятия, страх недостатка знаний, страх потери уверенности в будущем и т.д.

**Непосредственно перед экзаменом:**

- Дайте ребенку максимально отдохнуть и выспаться,

- Проследите за тем, чтобы в день экзамена у ребенка была комфортная, максимально удобная одежда и обувь. Не рекомендуется надевать сдавливающие, чрезмерно теплые, раздражающие кожу вещи и тесную обувь,

- Дайте ребенку с собой на экзамен бутылочку с водой и шоколадку,

- Провожая ребенка, вселяйте в него уверенность и позитивный настрой. Старайтесь не показывать ребенку Ваше волнение и беспокойство.

**Удачи Вам и Вашим детям в сдаче экзаменов!**

Информацию подготовил педагог-психолог: Привалова Олеся Алексеевна