

## Советы РОДИТЕЛЯМ по подготовке детей к ОГЭ

1. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.
2. В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
3. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
4. Ни в коем случае не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
5. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ. Достаточно спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка.
6. Очень важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.
7. Родители должны: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!
8. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
9. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
10. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
11. Не критикуйте ребенка после экзамена.
12. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.