

## Советы психолога для родителей выпускников, сдающих ОГЭ

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.

- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- 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.
- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!
- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься.
- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
- Следите за самочувствием ребенка, не допускайте переутомления у учащегося! Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим!



