**Психологическая готовность к ОГЭ**

*Памятка для родителей*

1. Постарайтесь создать себе положительный, благоприятный настрой. Ваш настрой передается вашему ребенку.

2. Покажите ребенку преимущества ОГЭ; объясните, что этот опыт пригодится ему в будущем.

3. Не ругайте ребенка, если он никак не начнет заниматься. Подбодрите его. Замотивируйте чем-то позитивным.

3. Спросите у ребенка, какую помощь от вас ему бы хотелось получить.

4. Совместно с ребенком составьте для него режим дня. Для этого выясните, в какой время у него лучше всего получается заниматься, как быстро он устает. Исходя из этого, распределите время для занятий и отдыха. Помните, что без отдыха не будет продуктивной работы.

5. Правильно организуйте подготовку: 1) удобное и тихое место для занятий; 2) сократите количество домашних обязанностей и внешкольных занятий; 3) распределите материал на каждый день (чередуйте сложный с легким); 4) оставьте время на повторение материала.

*Накануне экзамена* обеспечьте ребенку полноценный отдых, ему необходимо как следует выспаться. Следите за своим эмоциональным состоянием, старайтесь не повышать тревогу ребенка, не передавать ему свое волнение.

*Во время экзамена* посоветуйте ребенку обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если ребенок не знает ответа на вопрос или не уверен, пусть пропустит этот вопрос и вернется к нему позднее;

- если ребенок не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

*После экзамена.* С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть.