Уважаемые родители учеников 9х классов!

Скоро настанет время экзаменов. Этот период может быть сложным для наших учеников, ведь он становится первым серьёзным испытанием во взрослой жизни. Экзамены показывают, насколько ребята готовы к самостоятельной жизни и насколько их ожидания соответствуют их реальным возможностям. Поэтому результаты ОГЭ так важны для детей. Для успешной сдачи экзаменов необходимы определённые психологические качества:



- ✓ *высокая мобильность, переключаемость;*
- ✓ *высокий уровень организации деятельности;*
- ✓ *высокая и устойчивая работоспособность;*
- ✓ *высокий уровень концентрации внимания, произвольности;*
- ✓ *четкость и структурированность мышления, комбинаторность;*
- ✓ *сформированность внутреннего плана действий.*

Экзаменационный период всегда сопровождается психологическим напряжением. Лёгкий стресс — это нормальная реакция организма, которая может даже улучшить работоспособность. Однако чрезмерное напряжение может негативно сказаться на результате. Причина часто кроется в личном отношении к событию. Поэтому важно помочь детям сформировать правильное отношение к ситуации. Это позволит им рационально распределить свои силы и подготовиться к экзаменам. А родителям — оказать поддержку своим детям.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, старайтесь выполнять следующие рекомендации:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
9. Обращайтесь за помощью к учителю, классному руководителю и психологу - все трудности преодолимы!



Уважаемые папы и мамы!

Неверно думать, что если у вас нет математического или иного профильного образования, то вы ничем не сможете помочь своему ребенку подготовиться к ОГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, **организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой!**