# **Рекоминдации педагога-психолога МБОУ ООШ №26**

#  **родителям и законным представителям**

# **обучающимся 9 класса при подготовке к ОГЭ.**

& Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

& В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо.

 Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

 Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

 Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

 Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного

 умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная

 пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог,

 орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга.

 Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

 Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

 Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

 Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

 Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

 Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

* пробежать глазами весь тест, 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 уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

 Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

 Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

 Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

 С уважением педагог-психолог

 Костицына Анна Михайловна

*И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроя и отношения родителей!*