|  |  |
| --- | --- |
| ***Условия психологической поддержки подростка:***  - опираться на сильные стороны подростка с целью укрепления его  само­оценки;  - избегать подчеркивания промахов;  - показывать, что мы, взрослые, удовлетвореныим;  - уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку;  - внести юмор во взаимоотношения с подростком;  - позволить ему самому решать проблемы там, где возможно;  - помочь подростку определить жиз­ненные цели;  - помочь наладить отношения с людьми, играющими важную роль в жизни ребенка;  - хвалить за все то, что считаете хорошим;  - помочь ребенку поверить в свои силы и способности;  - поддержать ребенка при неудачах;  **Притча о родителях и детях.**  Однажды к мудрецу пришел человек.  – Ты мудрый! Помоги мне! Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык? Она жестокая. Зачем ей сердце?  Мудрец сказал:  – Когда ты вернешься домой, напиши ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей.  На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:  – Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок!? Было плохо. А стало еще хуже! Она вернула мне рисунок, полная негодования!  – Что же она сказала тебе? — спросил мудрец.  – Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?» | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Центр образования №9»  Информационный лист для родителей  **«Мы готовимся сдавать ОГЭ»**  roditeli_i_podrostok.jpg  г. Новомосковск  15 января 2020г. |

### 

### Советы родителям

***Как помочь детям***

***подготовиться к экзаменам***

* 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.
* 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".
* Подбадривайте детей, **хвалите их за то, что они делают хорошо.**
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* **Контролируйте режим подготовки ребенка,** не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
* Заранее 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.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Педагог-психолог: Дядищева Ю.В.**