**Памятка «Психологическая подготовка к ОГЭ, ЕГЭ»**

**(для родителей выпускников 9 и 11 классов)**

*Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?*

* Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:
* Помните, что ОГЭ, ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
* Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
* Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
* Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
* Помните, что ОГЭ, ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
* Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ, ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
* Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
* Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ОГЭ, ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».