**Психологическая помощь при подготовке к**

**ОГЭ и ЕГЭ**

 Уважаемые родители, выпускные школьные экзамены ребенка — непростое испытание для семьи. Это событие может вызывать много чувств, как негативных, так и позитивных, много тревоги, много вопросов.

 Успешная сдача экзамена всегда требует много усилий при подготовке учебного материала, а положительный эмоциональный настрой, уверенность в собственных силах, умение находить и использовать ресурсы (в том числе и личностные) вносит существенный вклад в результаты ОГЭ/ЕГЭ.

**За 3 месяца до экзаменов:**

* Первое, что важно помнить – любой экзамен это, прежде всего, одна из многих жизненных задач, у которой точно есть решение.

Когда Вы думаете, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других, знайте, что 80% сдающих экзамен вместе с Вами думают также. Волноваться перед экзаменом — это нормально.

* Иногда полезно узнать, как проходит экзамен у тех, кто его уже сдал. При этом старайтесь сосредоточиться на объективных фактах – процедуре, содержании заданий и др. Помните, что экзамен может вызывать у каждого человека разные эмоции, чувства и переживания. Опирайтесь только на свой опыт.
* Не меняйте свой режим жизни кардинально перед экзаменом. Привычные действия и обстановка помогут Вам сосредоточить силы на достижении конкретного результата – успешной сдаче экзамена.
* Для многих экзамен является стрессовым событием. Постарайтесь представить мысленно место, где Вы чувствуете себя комфортно, спокойно, и безопасно. Это могут быть совершенно разные места – уютный теплый дом, берег моря, компания хороших друзей. Воспоминание об этом месте поможет Вам справиться с волнением в ситуации экзамена.
* В большинстве случаев экзамен воспринимается как «что-то чуждое, придуманное взрослыми, как принудительная процедура». И иногда это может вызывать чувства бессилия, беспомощности или злости. Но с другой стороны, попробуйте отнестись к этому событию как к крутому апгрейду ваших способностей и возможностей, переходу на новый уровень.

**И мы знаем, у Вас все получится!**

С Уважением, педагог – психолог отделения реабилитации: О.Н. Васильева