**«Психологическая готовность школьников к ОГЭ: как поддержать** **ребенка?»**

**— Что такое психологическая готовность к ОГЭ?**

Психологическая готовность к ОГЭ — это определённый эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определённое поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Три ключевых компонента: эмоциональный, когнитивный, мотивационный.

**Признаки стресса у подростков**

- Физические симптомы (бессонница, усталость).

- Эмоциональные реакции (раздражительность, апатия).

- Изменение поведения (прокрастинация, избегание учебы).

**Роль родителей в подготовке к ОГЭ**

**Что делать**:

- Создавать поддерживающую атмосферу (без давления).

- Помочь с планированием (режим дня, перерывы).

- Следить за питанием и сном.

**Чего избегать**:

- Сравнения с другими детьми.

- Фраз вроде «Ты не сдашь!» или «Мы в твои годы...».

**Практические инструменты для снижения тревожности**

Демонстрация техник:

Дыхание «4-7-8» (провести мини-практикум).

Метод «5-4-3-2-1» для заземления.

**Мотивация и целеполагание**

Как помочь подростку ставить реалистичные цели?

Примеры фраз для поддержки:

- «Ты справился с контрольной — сможешь и с ОГЭ!»

- «Мы гордимся твоими усилиями, а не только оценками».

Список книг для родителей

«Стрессоустойчивость» Ш. Мельник,

«Как говорить с подростками» Л. Петрановская

«Как говорить, чтобы подростки слушали» (А. Фабер, Э. Мазлиш)

«Тревожные люди» (Ф. Бакман)

**ОГЭ — важный этап, но не катастрофа. Ваша уверенность передастся ребенку!**