

## Как поддержать ребёнка перед ЕГЭ: советы для родителей

Выпускные экзамены всем даются непросто. И все-таки основная часть нагрузки приходится именно на детей. Поэтому задача родителей – оказать будущим выпускникам максимальную поддержку. Как это сделать?

1. Поддержите словом. Сейчас самое время лишний раз напомнить ребёнку, что вы в него верите, а его оценка никак не повлияет на вашу любовь.

2. Позаботьтесь о важном. В процессе подготовки к экзаменам прилежный ученик может вовсе позабыть о сне и еде. Следите за тем, чтобы он регулярно питался и хорошо высыпался, ведь физическое самочувствие сильно влияет на продуктивность, да и здоровье важнее любых оценок.

3. Не давите. Вопросами о степени готовности к экзамену, запретами на общение с друзьями и отдых вы вряд ли поможете делу. Зато это легкий способ повысить у ребёнка степень тревоги и неуверенности в себе.

4. Помогите с тайм-менеджментом. Идти к цели гораздо проще, когда есть четкий план. Вместе с ребёнком составьте список тем для повторения, распределите их по дням, распланируйте время на перерывы и личные дела, определите, какое количество часов в день нужно будет потратить на подготовку.

5. Не доставайте аптечку. Успокоительные снимают волнение, но резко снижают мозговую активность. Врачи считают, что здоровый организм способен самостоятельно справляться со стрессом, а медикаментозное лечение может назначать только специалист.

Если вы хотите, чтобы ребёнок смог спокойно готовиться и пройти через экзамен без сильного стресса, ваша задача — дать ему возможность расслабиться.

Тревога перед экзаменами затрагивает практически каждого ребёнка и его родителей. Им кажется, что он не слишком хорошо занимался, мало уделял внимания какому-то конкретному предмету и вообще «разгильдяй, лишь бы в телефоне сидеть». Сравнение с другими чаще всего идёт не на пользу и в разы усиливает негативные чувства.

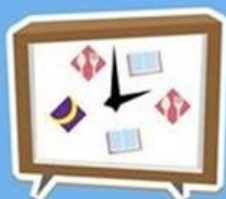
Однако родительское желание мотивировать, подгонять, фокусировать на результате имеет противоположный эффект. Давление усиливает тревогу, ребёнок теряет возможность концентрироваться на процессе подготовки и во время самого экзамена. Иногда беспокойство может привести к тому, что ребёнок, заиклившись на уже кажущемся недостижимым результате, машет рукой на подготовку, заранее сдаваясь по всем фронтам.

# ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



## Советы родителям

Помогите ребенку организовать режим дня: прием пищи, учебу, отдых и сон



К началу экзаменов важно подготовить организм к раннему подъему

Составьте план подготовки



Кластеры: гуманитарные, естественно- научные, технические предметы

## Прохождение заданий



- ... Решение вариантов ЕГЭ целиком
- ... Решение однотипных заданий по темам
- ... Работа в течение 15–20 минут по нескольким типам заданий
- ... Поиск однотипных заданий по разным предметам

Не забывайте о физической активности



Давайте развернутую обратную связь



Обращайте внимание и на успехи, и на темы, которые стоит повторить, не наказывая за ошибки