

## Как помочь ребёнку пережить ЕГЭ/ОГЭ

Вот несколько советов родителям выпускников перед ЕГЭ/ОГЭ.

### Совет 1. Помогите с подготовкой к ЕГЭ/ОГЭ

Залог успешной сдачи экзамена — качественные знания. Не в ваших силах вложить их в голову сыну или дочери, но вы можете помочь найти репетиторов, купить необходимые пособия или курсы, предложить участие по мере необходимости. Родители могут проявить участие словами:

- «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
- «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
- «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»

### Совет 2. Не давите

Давление окружающих — один из самых стрессовых факторов, сопутствующих ЕГЭ/ОГЭ. Педагоги в школе подают экзамен так, будто это единственная цель в жизни каждого школьника. Потенциальными баллами за ЕГЭ/ОГЭ измеряют все шансы на успех в будущем. Выпускник чувствует себя так, будто у него нет права расслабиться. Если родители присоединяются к хору учителей и вторят: «Если не сдашь, будешь работать дворником! Не опозорь нас там!», то последствия могут быть печальные.

Чтобы поддержать ребёнка перед ЕГЭ/ОГЭ, важно научить сына или дочь не бояться провала. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется его баллами. В крайнем случае ЕГЭ/ОГЭ можно пересдать, а вот здоровье и потраченные нервы уже не вернуть.

### Совет 3. Поработайте с собственными эмоциями

Если вы беспрерывно нервничаете по поводу ЕГЭ/ОГЭ и того, как сын или дочь себя проявят, тревога неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу.

Чтобы помочь ребёнку сдать ЕГЭ/ОГЭ, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором.

#### **Совет 4. Создайте психологический комфорт**

Вокруг ЕГЭ/ОГЭ создаётся нервная атмосфера. Важно, чтобы дома царил максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах. Постарайтесь предъявлять меньше требований в отношении бытовых дел — в период подготовки детей к ЕГЭ/ОГЭ можно сделать скидку.

#### **Совет 5. Организуйте «пробный экзамен»**

При подготовке к экзамену проработайте с ребёнком всю схему процедуры ЕГЭ/ОГЭ от и до. Он должен знать, что можно брать с собой (шоколадку, паспорт, чёрные гелевые ручки) и что нельзя (телефон, шпаргалки). Выпускник должен уметь правильно заполнять экзаменационный бланк и рассчитывать время на экзамене, чтобы успеть справиться со всеми заданиями.

Чтобы привыкнуть к формату экзамена и заодно прокачать свои знания, проведите пробник экзамена самостоятельно. Распечатайте школьнику демоверсию из интернета, бланк, выделите время в свой выходной, уберите все отвлекающие предметы (в том числе телефон) и засекайте время. Выступите в роли наблюдателя — ребёнок не должен никуда подсматривать. Это поможет трезво оценить, насколько он готов и какие пробелы нужно подтянуть.

#### **Резюме**

Советы родителям при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ включают в себя помощь ребёнку, отсутствие давления, проработку собственной тревожности, создание психологического комфорта в семье и организацию пробного экзамена. ЕГЭ/ОГЭ — важная ступень в образовании, но недостаточные баллы не поставят крест на дальнейшей карьере. Основная рекомендация родителям - призывайте ребёнка делать всё возможное и не тревожьтесь попусту.