



# Как помочь ребенку сдать ЕГЭ: советы родителям

*Вложить знания в чужую голову невозможно, но родители как никто другой способны помочь своему ребенку прийти на экзамен психологически подготовленным, устойчивым к стрессу, с ясной головой и хорошим самоконтролем.*

## Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену

- Отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.



- Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, - это плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса.
- Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств.

На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.

- Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.
- Безусловно, усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет»,

«Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

## Как же помочь ребенку подготовиться к сдаче экзамена?

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена – это психологическая поддержка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

- Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так много достиг!».

- Другой способ – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».



- Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

## Эмоциональный самоконтроль



Самая большая услуга, которую может оказать родитель в деле успешной сдачи ЕГЭ, — научить ребенка справляться со стрессом, контролировать свой эмоциональный настрой. Только мамы и папы знают, как их подросток справляется со стрессовыми ситуациями, которые то и дело возникают в его жизни, что ему помогает отвлечься и сконцентрироваться. Это может быть музыка или спорт, общение с друзьями или мороженое — подходит абсолютно все, лишь бы это помогло привести его в, как говорят психологи, «ресурсное состояние». То есть то состояние, в котором он верит в себя, справляется со стрессом и готов действовать.

На официальном [сайте](#) [ЕГЭ](#) психологи делятся некоторыми простыми приемами, с помощью которых можно прямо на экзамене, не привлекая внимания, восстановить эмоциональное равновесие:

- резкий поворот головы вправо активизирует левополушарные процессы, которые отвечают за рассудительность, здравомыслие, логику;
- медленное дыхание: считаем до 12 — долгий вдох, как будто ныряем в воду, долгий выдох, задержка дыхания, три-четыре повтора; в результате мозг

~~А ЧТО ЕСЛИ...~~  
У ТЕБЯ ВСЁ  
ПОЛУЧИТСЯ!



наполняется кислородом, нервы успокаиваются, разум активизируется;

- чередование быстрого моргания и медленного открывания и закрывания глаз подходит для расслабления;

## Как помочь подготовиться к сдаче экзамена в форме

### теста?

Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

## **Как организовать режим дня и питания во время подготовки к экзаменам?**



- В период подготовки к экзаменам учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе.
- Оптимально, можно разделить день на три части:
  - спать не менее 8 часов;
  - готовиться к экзаменам около 8 часов в день;
  - прием пищи, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе – 8 часов.
- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»
- Не допускайте перегрузок ребенка.
- Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



- Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

## Накануне экзамена

- Встаньте в день экзамена пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.



- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.



- С утра перед экзаменом можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Это поможет ему следить за временем на экзамене.



- Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!
- Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат

## После экзамена

- В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.





