

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
(МБУ ДО «СОЦ»)

Как родители могут помочь своему ребенку в подготовке к ЕГЭ, ОГЭ
(информация для родителей)

Как избавиться от сильного волнения, тревожности во время подготовки к экзаменам?

Успокойтесь сами. Очень часто напряженную обстановку перед экзаменом создают сами родители. Чтобы избавить сына или дочь от стресса при подготовке к экзаменам, важно сохранять спокойствие.



Не отвлекайте ребенка, когда он занимается. Если вы видите, что школьник решает пробные варианты, постарайтесь не отвлекать его домашними делами.

Напоминайте про отдых. Круглосуточная учеба – это стресс. Для успешной подготовки детям необходимо соблюдать баланс между занятиями и отдыхом.

Не запрещайте ребенку писать шпаргалки. Они помогают задействовать системы восприятия – моторную (когда пишет от руки, а не набирает на компьютере), зрительную (видит и читает то, что пишет), слуховую (про себя диктует то, что пишет). Но брать шпаргалки на экзамен все-таки не стоит.

Хвалите ребенка. Регулярная похвала эффективнее критики: напоминайте ребенку о его достижениях. Дайте ему почувствовать, что верите в него, будьте готовы помочь. Одобрение помогает обратить внимание на свои сильные стороны, поверить в себя и преодолеть страх перед экзаменами.

Предложите побеседовать с психологом. Если вы видите, что школьник не справляется со стрессом перед экзаменом, предложите ему пообщаться со специалистом. Объясните, что многие взрослые справляются со стрессом благодаря психологам, и это абсолютно нормально.

Обсудите возможные результаты. Хорошо, когда ученики ставят себе высокие цели, но подростку будет гораздо спокойнее, если вы обсудите с ним, что будет, если что-то пойдет не так. Объясните, что, даже если он получит невысокий балл, это никак не отразится на ваших отношениях с ним, ведь вы любите его не за баллы или оценки.

Можно и нужно говорить подростку перед экзаменом:

«Ты молодец! Столько занимаешься – я тобой горжусь»

«Помни: даже если результаты будут ниже ожидаемых, ничего страшного не случится»

«Я тебя люблю!»