

## Подготовка к ЕГЭ: рекомендации для родителей выпускников, сдающих ЕГЭ

Любой экзамен - испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. Психологическая поддержка родителями выпускников это один из важнейших факторов, который определяет его успешность в сдаче ЕГЭ.

Чем могут помочь родители своим детям при подготовке к сдаче экзаменов?

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не стал ни для Вас, ни для ребенка ситуацией неопределенности. Заблаговременное ознакомление с Порядком проведения и расписания ЕГЭ, правилами заполнения бланков, особенностями ЕГЭ по разным предметам, условиям подачи апелляции – все это поможет избежать неприятных ситуаций на экзамене.

2. Сохранять спокойствие – внутренне успокоиться и постараться не транслировать негативные эмоции ребенку.

3. Сформировать адекватное отношение к сдаче экзамена - не придавать событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Обсудите с ребенком возможный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный результат.

В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

4. Продумать и обсудить с ребенком действия на случай, если результаты ЕГЭ окажутся ниже проходного балла в ВУЗ (поступление в другое учебное заведение, возможность коммерческого обучения, занятия с репетитором для повторной попытки и т.д.).

5. Организовать оптимальные условия для подготовки ребенка к экзамену и не мешать ему. Это касается не только организации удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки, не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи. Это не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не сможет.

Контролируйте нагрузку при подготовке к экзаменам.

Не забывайте о разностороннем отдыхе, правильной осанке и физических нагрузках для ребёнка. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

6. Составьте вместе с ребенком план подготовки.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий и потренируйте его в их выполнении. Во время тренировки приучайте ребенка правильно распределять время на выполнение заданий.

7. Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий

**Переработал:** методист ГБУ ДПО «Отраденский РЦ» Зенина Н.В