

Рекомендации для родителей:

подготовка к ОГЭ-2026

Блок 1. Родитель как организатор — создать среду, а не давление

1.1. Разобраться в процедуре — чтобы не пугать неизвестностью

Знайте ключевые даты:

- подача заявления на предметы — до 1 марта 2026 года
- итоговое собеседование (допуск) — февраль / март / апрель

Понимайте, что можно/нельзя брать на экзамен (телефон остаётся дома или сдаётся). Эта информация нужна вам, чтобы спокойно отвечать на вопросы ребёнка.

1.2. Организовать быт — это 50% успеха

Что важно	Как сделать
Сон ≥ 8 часов	Никакой подготовки после 22:00, гаджеты убираются
Питание	Завтрак обязателен, лёгкий ужин
Перерывы	Каждые 45–50 минут — 10–15 минут без экрана
Физическая активность	Прогулка 20–30 минут в день (не «замена подготовки», а её часть)

1.3. Помочь с планом, но не составлять его за ребёнка

Вместе ответьте на три вопроса:

1. Какой предмет самый страшный? → ему больше времени.
2. Какой самый лёгкий? → его не бросать, но повторять реже.
3. Сколько часов в неделю ребёнок реально может заниматься без срывов?

План должен быть гибким — разрешите себе и ребёнку его менять.

Блок 2. Родитель как навигатор — направить, а не вести за руку

2.1. Официальные ресурсы — база, а не «что-то там в интернете»

- Только ФИПИ: демоверсии, кодификаторы, открытый банк заданий.

- РЕШУ ОГЭ — для самопроверки, но с пониманием, что там бывают устаревшие задания.

- Сборники — только под редакцией ФИПИ текущего года.

2.2. Проанализировать уровень знаний без унижений

- Проведите один пробник в начале подготовки (можно из открытого банка ФИПИ).

- Вместе посмотрите: какие задания получились, какие — нет.

- Не говорите: «Как ты мог это не знать?» Скажите: «Вот тема, которую стоит подтянуть. Чем могу помочь?»

Блок 3. Родитель как психолог — главное оружие против стресса

3.1. Избегать фраз-триггеров

<i>Не говорите</i>	<i>Говорите вместо этого</i>
«Это решит твою жизнь»	«Это важный этап, но у тебя будут другие возможности»
«Не сдашь — будут проблемы»	«Давай сделаем всё, что в наших силах, а дальше как получится»
«Все сдадут, а ты?»	«Ты готовишься для себя, а не для сравнения»
«Я же говорила, надо было раньше начинать»	«Теперь важнее то, что мы можем сделать сейчас»

3.2. Создать «безопасную зону» дома

- Ребёнок должен знать: любой результат не лишит вашей любви.

- Спрашивайте не «Сколько баллов получил?», а «Как прошёл день? Что было трудно?»

- Разрешите жаловаться на подготовку — это снижает напряжение.

3.3. Помочь с саморегуляцией (простая техника)

Если ребёнок паникует:

1. Скажите: «Давай вместе подышим».

2. Вдох 4 секунды → задержка 4 → выдох 4 → пауза 4.

3. Повторить 3–4 раза.

4. Спросить: «Что сейчас самое страшное? А что реально случится?»

3.4. Спросить ребёнка прямо

«Скажи честно: я тебе сейчас помогаю или мешаю? Что мне изменить?»

Этот вопрос снимает больше напряжения, чем 10 часов «правильной» поддержки.

Блок 4. Родитель как контролёр без вреда — проверить и отпустить

Как НЕ надо:

- стоять над душой во время занятий
- проверять каждый решённый пример
- сравнивать с братом/сестрой/одноклассником

Как НАДО:

- Договориться о времени проверки (например, «в воскресенье показываешь, что сделал за неделю»)
- Спрашивать: «Что было самым сложным?» вместо «Покажи все задания»
- Если видите, что ребёнок перегружен — разрешить пропустить один день без чувства вины

Общий итог:

Ваша задача — не сделать так, чтобы ребёнок сдал ОГЭ на 100 баллов.

Ваша задача — сделать так, чтобы после ОГЭ у вас сохранились нормальные отношения с ребёнком и его психика.

Три правила, которые работают лучше любых сборников:

Ситуация	Что делать
Ребёнок не хочет заниматься	Не заставлять, а спросить: «Давай сделаем 15 минут, а потом решим — хватит или нет»
Ребёнок боится провала	«Давай представим худший вариант. И что? Жизнь продолжается. А лучший? Тоже не конец»

Ситуация	Что делать
Вы сами тревожитесь	Ваша тревога заразна. Сначала успокойтесь сами (прогулка, чай, разговор с другим родителем). Потом помогайте

Короткая памятка для самого трудного вечера:

Если ребёнок в слезах → сначала чай и молчание, потом «давай ты просто ляжешь спать, а завтра посмотрим».

Если вы на грани → выйдите в другую комнату, выдохните, вспомните: экзамен — не конец жизни. Ничей.

И напоследок: ОГЭ сдаёт ребёнок. А поддерживает — вся семья. Но если поддержка превращается в давление — она перестаёт работать. Тишина, ужин и «я в тебя верю» часто дают больше, чем три репетитора.