



*Памятка родителям
«Как помочь ребёнку пережить
ОГЭ и ЕГЭ»*



Несколько советов родителям:

1. Помогите с подготовкой к ОГЭ и ЕГЭ:

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.

2. Не давите на ребёнка:

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

3. Поработайте с собственными эмоциями:

Если вы непрерывно нервничаете по поводу ОГЭ или ЕГЭ 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 ОГЭ или ЕГЭ, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором.

3. Поработайте с собственными эмоциями

Если вы непрерывно нервничаете по поводу ОГЭ или ЕГЭ 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 ОГЭ или ЕГЭ, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором.

4. Создайте психологический комфорт

Вокруг ОГЭ или ЕГЭ создаётся нервная атмосфера. Важно, чтобы дома царило 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 ОГЭ или ЕГЭ можно сделать скидку.

5. Организуйте «пробный экзамен»

Можно провести пробник ОГЭ или ЕГЭ 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.

Телефон доверия: 88002000122 (круглосуточно)