**5 советов, как поддержать ребёнка в преддверии ЕГЭ**

*Единый государственный экзамен — серьёзное испытание в жизни подростка. Большинство одиннадцатиклассников сильно переживают, а родители не знают, как помочь. Рассказываем, как поддержать ребёнка перед ЕГЭ и что вы можете сделать, чтобы сын или дочь прошли сложный период с минимальным стрессом.*

2021

**Как помочь ребёнку пережить ЕГЭ**

**Совет 1. Помогите с подготовкой к 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. Родители могут проявить участие словами:

* «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
* «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
* «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»

Многие выпускники, сдающие ЕГЭ, [выбирают](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/shkola) онлайн-подготовку. Это помогает экономить время и силы. Предложите ребёнку рассмотреть такой вариант. Например, в домашней онлайн-школе «Фоксфорда» готовиться к экзаменам можно с преподавателями из лучших вузов России, экспертами ОГЭ и ЕГЭ. Курсы подготовки по математике и по русскому языку входят уже в базовую программу. В рамках индивидуального маршрута обучения можно взять также курсы подготовки к декабрьскому сочинению и курсы по профильным предметам.

Начало формы

Конец формы

**Совет 2. Не давите**

Давление окружающих — один из самых стрессовых факторов, сопутствующих ЕГЭ. Педагоги в школе подают экзамен так, будто это единственная цель в жизни каждого школьника. Потенциальными баллами за ЕГЭ измеряют все шансы на успех в будущем. Выпускник чувствует себя так, будто у него нет права расслабиться. Если родители присоединяются к хору учителей и вторят: «Если не сдашь, будешь работать дворником! Не опозорь нас там!», то последствия могут быть печальные.

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

**Совет 3. Поработайте с собственными эмоциями**

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

**Совет 4. Создайте психологический комфорт**

Вокруг 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 ЕГЭ можно сделать скидку.

**Совет 5. Организуйте «пробный экзамен»**

При подготовке к экзамену проработайте с ребёнком всю схему [процедуры ЕГЭ](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-provodyatsya) от и до. Он должен знать, что можно брать с собой (шоколадку, паспорт, чёрные гелевые ручки) и что нельзя (телефон, шпаргалки). Выпускник должен уметь правильно заполнять экзаменационный бланк и рассчитывать время на экзамене, чтобы успеть справиться со всеми заданиями.

Чтобы привыкнуть к формату экзамена и заодно прокачать свои знания, предложите ребёнку сходить на пробные ЕГЭ в школе или специальных центрах. На пробных ЕГЭ всё как на настоящих — на входе стоит охранник с металлодетектором, подростка сажают в аудиторию с чужими людьми, читают инструкцию, и он пишет экзамен. А через какое-то время присылают результаты.

Если нет возможности пройти такую подготовку в ЕГЭ, проведите пробник самостоятельно. Распечатайте школьнику демоверсию из интернета, бланк, выделите время в свой выходной, уберите все отвлекающие предметы (в том числе телефон) и засеките время. Выступите в роли наблюдателя — ребёнок не должен никуда подсматривать. Это поможет трезво оценить, насколько он готов и какие пробелы нужно подтянуть.

**Резюме**

Советы родителям при подготовке к ЕГЭ включают в себя помощь ребёнку, отсутствие давления, проработку собственной тревожности, создание психологического комфорта в семье и организацию пробного экзамена.

ЕГЭ — важная ступень в образовании, но недостаточные баллы не поставят крест на дальнейшей карьере. Основная рекомендация родителям - призывайте ребёнка делать всё возможное и не тревожьтесь попусту.