

## Советы родителям и опекунам выпускников

Уважаемые родители и опекуны!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?



*Поддерживать ребенка – значит верить в него.*

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Для того, чтобы оказать психологическую поддержку ребенку, рекомендуем Вам воспользоваться *следующими советами*:

### *1. Откажитесь от критики или «роли судьи», 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.

### *2. Помогите с подготовкой ребенку*

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?»

### *3. Создайте доверительную, дружелюбную атмосферу дома*

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.

### *Как и чем кормить ребенка в период экзаменов?*



В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты.

Наладить нормальное питание во время экзаменов очень важно — это создаст основу для полноценной учебной работы. В рационе учащегося или абитуриента обязательно должны присутствовать: белки (мясо и особенно рыба, а также молочные продукты); витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Поскольку в рационе современных детей витаминов, как правило, не хватает, имеет смысл пополнить его витаминизированными продуктами и витаминными комплексами.

Конечно, 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.

Материал подготовлен Черногорец Е.В.