

## Памятка «Психологическое сопровождение ОГЭ и ЕГЭ» для родителей

Как психологически поддержать своего ребенка к такому ответственному событию, как сдача выпускных экзаменов?



Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами.

- Помните, что экзамены сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Не ставьте перед своими детьми нереально высоких целей. Обсуждайте несколько вариантов развития событий: на какую специальность, в какой университет и пр. Это поможет вашему ребенку выстроить несколько приемлемых траекторий, снизит уровень стресса перед экзаменами.
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что ОГЭ и ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ / ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».