

# Что делать, когда до ЕГЭ (ОГЭ) осталось пару месяцев?

*Первый экзамен совсем скоро, нервы многих родителей и школьников на пределе. Признайтесь, вам так и хочется спросить, всё ли он выучил и сколько баллов набрал за последний пробник в школе.*

*Но делать этого не стоит.*

**Как вести себя родителям, когда до экзамена осталось пару месяцев.**

## 1. Перестаньте давить на ребёнка

Часто родители и учителя волнуются больше самого подростка и вместо того, чтобы поддерживать и помогать, только усиливают его тревожность. И без того в стрессовой ситуации подготовки к ЕГЭ

начинают действовать ребёнку на нервы: приставать с расспросами, давить и донимать. Но задача родителей — не перекладывать на ребёнка свои амбиции и тревоги, а помочь и поддержать его.

**Анна Антонова, PhD, психолог, преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ:** ЕГЭ закончится, а отношения останутся. Никакой экзамен не должен быть их проверкой на прочность. Не нужно переоценивать его значимость.

**Юлия Старостина, кандидат психологических наук, сотрудник кафедры возрастной психологии факультета психологии МГУ:** Давить на ребёнка уже поздно: за пару месяцев до экзамена это только усилит тревожность и сделает хуже. Родители должны излучать уверенность, поддерживать и оберегать. Надо следить за тем, чтобы подросток ел, пил и спал. В противном случае у него будет очень мало сил и энергии.



## **2. Включитесь в подготовку к экзамену**

Чтобы подготовка была максимально эффективной, нужно разработать чёткий план действий вместе с родителями и учителями, репетиторами. В нём должно быть всё о том, сколько времени до какого экзамена осталось, какие темы нужно

повторить (в особенности если речь идёт о литературе или истории, где часть материала изучалась в средней школе).

Помимо школьных уроков, подросткам нужны дополнительные занятия и самостоятельная практика. Можно в своём темпе решать экзаменационные задания в тренажёре и посмотреть видеоуроки, чтобы восполнить пробелы в знаниях.

**Евгения Барковская, психолог, специалист по работе с детьми:** Родителям стоит внимательно изучить сайт ФИПИ, задать все интересующие вопросы учителям, чтобы знать, чего ждать на экзамене. Предупреждён — значит вооружён. Вообще, несмотря на все неприятные процедуры вроде обысков, ЕГЭ — это просто экзамен, большая контрольная работа.

**Юлия Старостина:** Родители могут спрашивать ребёнка по пройденному материалу, обсуждать темы, составлять схемы и таблицы. Всегда можно просто

сесть и обнять ребёнка, если что-то не получается. При этом совсем не обязательно разбираться в предмете, зачастую достаточно просто быть рядом.



### **3. Правильно организуйте время**

В оставшиеся месяцы очень важно собраться с силами и сфокусироваться на системной интенсивной подготовке. Если до этого у ребёнка не было распорядка дня, самое время его завести.

В состоянии хаоса и стресса человеку нужна система, на которую можно было бы опереться.

Нужно разобраться, сколько тем по каждому предмету надо доучить, сколько пробников прорешать. Чем чаще подросток это делает, тем больше знаний у него отложится в долговременной памяти, навыки автоматизируются, и на экзамене будет существенно проще.

Кроме того, это нужно для того, чтобы структура экзамена была максимально знакомой.

**Анна Антонова:** И школьникам, и родителям может здорово помочь знание тайм-менеджмента. Часто перед экзаменом возникает страх оттого, насколько большая работа предстоит. Такие сложные и объёмные задачи называют «слонами», и специалисты по тайм-менеджменту рекомендуют делить их на маленькие подзадачи. Есть очень хорошая книга Марианны

Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей». В ней есть конкретные техники, которые помогают грамотно распределить время и всё успеть.

**Евгения Барковская:** Если говорить о конкретных методиках, то эффективно работает техника «помидора» (*техника названа в честь кухонного таймера в виде томата*). Вы выбираете задачу, заводите таймер на 25 минут и работаете над ней, не отвлекаясь ни на что. Как только он прозвенит, перерыв 3–5 минут. Затем снова 25 минут сосредоточенной работы. После каждых четырёх «помидорок» нужно делать большой перерыв в 20–30 минут.





## 4. Следите за сном и питанием

В ситуации стресса и большого объёма работы распорядок дня — необходимая мера, чтобы уберечься от нервных срывов и выполнить свою работу эффективно. Чёткий план дня также помогает следить за сном и питанием, с чем у выпускников часто бывают проблемы.

**Евгения Барковская:** Кому-то удобнее заниматься в первой половине дня, кому-то — вечером, но ни в коем случае не стоит сидеть за учебниками целую ночь. Во время сна в организме происходит множество восстановительных процессов, информация откладывается в долгосрочной памяти. Например, гормон мелатонин вырабатывается только в ночное время и служит для регуляции здорового сна, психического и физического состояния.

После целого дня учёбы, разумеется, можно порадовать себя чем-то вкусненьким, но питание должно быть регулярным и полезным. Из-за стресса очень легко начать переедать или недоедать. Довольно скоро это скажется и на психическом, и на физическом состоянии, а также на памяти. Поэтому важно иметь сбалансированный рацион.



## **5. Вовремя отмечайте повышенную тревожность**

Тревожность перед экзаменами — явление не редкое, но она не должна влиять на все аспекты жизни ребёнка. В ситуациях, когда тревога становится неконтролируемой и возникают регулярные проблемы со сном или питанием, важно поговорить с психологом.

**Анна Антонова:** Это может быть специалист на телефоне доверия, школьный психолог, сотрудник консультативного центра либо онлайн-консультация. Сейчас доступ к психологической помощи есть у всех, и ей важно вовремя воспользоваться.

В период интенсивной подготовки ресурсы истощаются, и иногда полезно сходить к невропатологу, чтобы врач выписал витаминный комплекс или другие добавки, которые будут сопровождать ребёнка во время подготовки:

нормализуют сон и питание, если с этим есть проблемы.



## **6. Объясните ребёнку, что любите его вне зависимости от результатов ЕГЭ**

Всем подросткам важны поддержка и забота. В особенности когда они проходят через одно из самых стрессовых событий в своей жизни. Безусловно,

радоваться высоким достижениям своего ребёнка проще, чем принимать неудачи. Но с таким подходом добиться результата будет намного сложнее. Любовь и внимательность к ребёнку безотказно помогают поверить в себя и свои силы.

**Евгения Барковская:** Родителям нужно собрать волю в кулак и не усугублять ежедневные тревоги детей своими расспросами о том, готовятся ли они. Любите детей, ведь даже если они завалят экзамен, они не перестанут быть вашими детьми. Демонстрируйте безусловную любовь. Не перекладывайте на них свои амбиции. Разговаривайте о чувствах, об эмоциях. Почаще обнимайте. Напрямую спрашивайте о том, как можно помочь. В подготовке к экзаменам не в последнюю очередь важна атмосфера тепла и поддержки.

*Иллюстрации: Shutterstock (miniwide)*