#### Как помочь ребенку успешно сдать экзамен

# ОГЭ и ЕГЭ: чем могут помочь родители

*Ирина Коныгина, педагог-психолог высшей категории, методист отдела ГАОУ ДПО г. Москвы «Московский центр качества образования»*

## Важное в статье

1. Уровень личной тревожности родителей в предэкзаменационный период негативно влияет на подростков: ученики боятся совершить ошибку и не оправдать ожиданий.
2. В статье рассмотрим поведение взрослых, которое морально истощает учеников и снижает учебную активность.
3. Советы психолога помогут родителям пересмотреть отношение к своим детям и создать дома благоприятную для успешной сдачи экзаменов атмосферу.

Государственная итоговая аттестация (далее – ГИА) – ответственный период в жизни каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, школьник начинает готовиться к нему заранее. Это трудный и эмоционально затратный период. Помочь своему ребенку должны родители. В статье рассмотрим ошибки поведения взрослых и дадим шесть главных советов родителям в период подготовки ученика к экзаменам.

## Что волнует ребенка в процессе подготовки к ГИА

На психоэмоциональное состояние ребенка в период подготовки к экзаменам влияют:

* личностные особенности ребенка. Это может быть страх перед экзаменом, когда ребенок не может рассказать, чего конкретно он боится: «Я не знаю, чего я боюсь», «Я просто боюсь»;
* сомнение в собственных способностях логически мыслить, анализировать. Ребенок не уверен в прочности собственных знаний: «А вдруг я забуду», «Я вроде бы это знаю, но…»;
* тревога о предстоящей новой незнакомой ситуации. Ограничения, строгие правила на экзамене, мысли, что в аудитории ведут видеозапись, – все это приводит к чувству повышенной ответственности перед школой и родителями, которое усиливает уровень общей тревожности у ребенка;
* отношение родителей в период подготовки к ГИА: что они говорят, как себя ведут, что обсуждают и осуждают, равнодушны или излишне требовательны.

## Ошибочные модели поведения взрослых

Педагоги-психологи выявили распространенные особенности поведения родителей в период подготовки учеников к ГИА, которые отрицательно влияют на подростков. Предлагаем вам два примера, обсудите их с родителями.

**Пример 1.** Девочка усиленно занимается, чтобы успешно сдать ЕГЭ. Параллельно родители готовят ее к поступлению в престижный вуз. Потратили много средств на репетиторов, дополнительные занятия. Девочка все требования родителей выполняет беспрекословно, старательно. Домой она возвращается поздно.

Каждый вечер папа садится рядом с дочерью на диван и начинает расспрашивать ее об успехах. При этом он хмурит брови. Видимо, он считает, что в этом случае дочь не сможет его обмануть. Девочка уже трепещет перед отцом и все больше боится не оправдать надежд родителей. Обращаясь за поддержкой к маме, она осторожно просит ее рассмотреть возможность поступления в другой вуз, в котором ей очень хочется учиться. Мама устраивает сцену, обвиняет ее в неблагодарности, напоминает о затраченных на нее средствах и усилиях.

Девочка истощена морально и физически. По ночам она горько плачет в своей комнате.

На данном примере мы видим родителей, которые хотят воплотить свою мечту. Они не хотят признавать взросления дочери, стремятся удержать ее от принятия самостоятельных решений.

**Пример 2.** Мальчик готовиться к ЕГЭ. Он ни о чем не беспокоится, не волнуется, не переживает. Окружающим говорит, что за него все решат родители. Самая часто употребляемая им фраза «за все заплачено». Успеваемость на среднем уровне. Периодически пропускает занятия и консультации.

### Справка

Телефон доверия ЕГЭ:
8 (495) 104-68-38

В подходе родителей прослеживаем ту же тенденцию излишней опеки. Они не помогают процессу взросления сына. Существует опасность, что потом родители обвинят сына в несамостоятельности, в отсутствии устремлений.

**Вопросы для обсуждения с родителями:**

– Что такое поддержка? В чем она должна выражаться со стороны родителей?
– Какие трудности вы заметили у вашего ребенка в период подготовки к ГИА?
– В чем вы готовы помочь вашему ребенку в этот период?

## Что могут сделать родители для помощи подростку

Чтобы подготовка к экзамену прошла без вреда для здоровья школьника:

* создайте дома эмоционально спокойную атмосферу;
* дайте понять в общении с ребенком, что, если полученный результат будет не таким, на который рассчитывал школьник, ничего страшного не произойдет. Разумное снижение значимости экзамена применяйте к ученикам, которые стараются соответствовать ожиданиям взрослых, несмотря ни на что;
* повышайте значимость экзамена и помогайте рационально подойти к процессу подготовки, если подростки испытывают проблемы в самоорганизации;
* выясните, какая помощь со стороны родителей нужна ученику. Это может быть помощь в составлении конспектов или планов. Возможно, выпускник нуждается в слушателе для тренировки навыков публичного выступления.

Благоприятный эмоциональный настрой родителей – самое важное, чем могут помочь взрослые. Когда ребенок наблюдает демонстративное принятие успокоительных лекарств, вздохи без особого повода, он заражается этой тревожностью, и его учебная активность падает в разы. Старайтесь контролировать свои переживания.