

## Советы родителям. Как помочь школьнику подготовиться к ЕГЭ?

*Подготовка к ЕГЭ всегда ассоциируется с постоянной учебной деятельностью и острым эмоциональным состоянием. Родители отмечают, что ежедневно дети испытывают стресс из-за предстоящих экзаменов. Это состояние возникает в связи с переутомлением, неправильным распределением времени, низкой уверенностью в себе.*

*Собрали несколько полезных рекомендаций, которые помогут превратить этот сложный жизненный этап в мир спокойствия и осознанности.*

Что важно при подготовке к ЕГЭ: основные принципы полноценного изучения информации

Правильная постановка целей

Сдать на 100 баллов все дисциплины — неверная установка. Неизвестно, с какими обстоятельствами придётся столкнуться во время экзамена. Проверяющие могут быть чересчур придирчивыми, или же задания окажутся высокого уровня сложности. Мы не призываем надеяться на печальный исход событий, а наоборот, предлагаем мыслить благоразумно.

Балл — это не показатель уровня знаний. Прогресс, степень подготовленности, ментальное здоровье — главные критерии успеха. Поэтому ваша мотивация должна звучать: «Я приложу максимум усилий, чтобы достичь хороших результатов. В любой ситуации всегда найдётся выход».

Составление плана по реализации задуманного

Рассмотрим этот пункт на примере. Мне необходимо сдать английский язык на высокий балл, поскольку будущая карьера будет связана с этим предметом. Значит, моя подготовка должна включать в себя следующее:

- детальное изучение структуры экзамена, знакомство с кодификатором;
- вовлечение в процесс: я чувствую интерес во время занятий;
- тайм-менеджмент: необходимо уделять время не только английскому языку, но и другим сферам;
- отдых: выходные дни для восстановления и очистки разума.

Три–четыре раза в неделю регулярной подготовки будет достаточно, чтобы осуществить этот план.

### Формирование навыков дисциплины

У многих есть привычка пролистать социальные сети, посмотреть любимые сериалы, хотя дедлайн по сдаче работ уже близок. Поэтому не забываем тренировать умение концентрироваться на каком-либо деле. Если вы решили сесть за подготовку, то лучше отодвинуть гаджеты в сторону. Можно включить study-плейлист, который способствует фокусировки на изучение материала. Также попросите друзей и близких не беспокоить вас в рабочее время.

Определить вид подготовки: самостоятельно, с репетитором или на онлайн-курсах

Это очень значимый момент, к которому стоит отнестись серьёзно. Можно попробовать сначала оценить свои способности с помощью тестов и пробников, а затем решить, какой вид подготовки для вас наиболее подходящий.

Советы для родителей: чем вы можете помочь ребёнку, чтобы выстроить регулярные занятия

Обязательно стоит обсудить со школьником учебный процесс. Порой ребята стесняются рассказать о возникающих трудностях. Нелегко признать пробелы в знаниях, особенно выпускникам. Поэтому постарайтесь оказать необходимую поддержку в период сдачи экзаменов.

Также следует напоминать ребёнку о важности отдыха. Если вы видите, что школьник без перерыва занимается и не выходит из комнаты, то это уже сигнал. Можно устроить небольшие посиделки в кафе или на природе. Или же создать новую традицию – просмотр фильма на выходных.

Хороший способ восстановить силы – заниматься лёгким видом спорта. Бадминтон, теннис, йога, растяжка. Идеальные варианты для разгрузки тела и разума.

Теперь поговорим про **ментальное здоровье**.

Часто школьник сталкивается с нехваткой вдохновения для реализации целей. Это нормально, поскольку подготовка сильно «выматывает». Создаётся ощущение, что ежедневные занятия – это пустая трата времени.

Чтобы преодолеть подобное чувство, необходимо напоминать ребенку, ради чего он старается. Каков бы ни был конечный результат, труд всегда вознаграждается.

Ещё один ценный момент — обращение к специалисту. Не нужно стесняться ходить к психологу. Чем раньше школьник разберётся со всеми комплексами, тем легче ему будет в будущем. Негативные эмоции напрямую влияют на степень прогресса в работе. Если вам не удастся найти подходящие слова, чтобы ребёнок самостоятельно справился с *mental issues*, то стоит обратиться к психологу. Это не означает, что вы плохой родитель. Наоборот, так поступить правильно по отношению к самому близкому человеку.

Дополнительные рекомендации для поддержки школьника

**Будьте в теме.** Познакомьтесь с наполнением экзаменов, изучите демоверсии. Вам будет легче найти подход во время обсуждения учебных проблем. На сайте ФИПИ есть вся необходимая информация.

Если ребёнок начинает **прокрастинировать**, то это звоночек, что ему требуется помощь. Лень и апатия не могут возникнуть беспричинно. Поэтому не следует начинать конфликтовать. Необходимо выяснить, с чем связано такое поведение, и совместно подумать над возвращением ресурсного состояния.

Важно **заранее изучить информацию о специальностях**. Поразмышлять с ребёнком, какое направление является наиболее подходящим. Обязательно следите за обновлением бюджетных и платных мест. С каждым годом их количество либо прибавляется, либо уменьшается.

Специфический момент — **проходной балл**. Лучше его проверять на ранжированных списках прошлых лет. На сайте может быть указано среднее значение, и оно не всегда актуально.

**Будьте готовы** к тому, что обстоятельства могут сложиться не в пользу вакантного места в университет. Лучше заранее рассмотреть альтернативы: свободный год, пересдача экзаменов, заочная форма обучения. Это не знак того, что ваш ребёнок недостаточно умен. Как мы писали выше, балл ЕГЭ – это не показатель уровня знаний. У родителей большой жизненный опыт, им легче признавать порой несправедливую реальность.

Что НЕ надо делать, чтобы не добавлять стресса в жизнь школьника

Рассмотрим подборку фраз, которые могут ранить ребёнка и стать причиной тревожного состояния. Эти высказывания имеют «токсичную» окраску, их следует избегать.

# **плохие** фразы для поддержки школьника



- ✗ У тебя ничего не получится.
- ✗ Ты прикладываешь недостаточно усилий.
- ✗ ЕГЭ – это слишком сложный экзамен, навряд ли получится достичь высоких баллов.
- ✗ Необходимо учиться без перерыва и выходных.



А вот фразы, которые больше подходят для поддержки школьника во время подготовки к ЕГЭ.

# ПОДХОДЯЩИЕ фразы ✨

## Для поддержки школьника

- ✓ Я вижу, как ты стараешься, это очень ценно.
- ✓ Я уверен(а), что всё сложится наилучшим образом.
- ✓ Если сегодня ты чувствуешь усталость, давай отдохнём.
- ✓ Не переживай, что пока нет прогресса, он обязательно появится.
- ✓ Расскажи о своём состоянии. всё ли хорошо?



**В заключение, напомним, что для успешной сдачи экзаменов необходимо снизить эмоциональную нагрузку. Также стоит не забывать о мелочах и промежуточных результатах, которые очень важны для сохранения мотивации.**

**Преподаватели [онлайн-школы Вебиум](#) точно знают: ЕГЭ — это не страшно. Они говорят на одном языке, поэтому занятия для ребят — это не тяжкая нудная принудиловка, а живой увлекательный процесс.**

**В команде школы — молодые выпускники и студенты сильных российских вузов, так что уровень подготовки тоже на высоте. О чём свидетельствует статистика:**

- **каждый третий студент набирает 80+ баллов**
- **1825 учеников в 2020 году получили 90+ баллов**