

# ОГЭ и ЕГЭ: чем могут помочь родители

## 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.



**Ирина КОНЫГИНА,**

педагог-психолог  
высшей категории, методист  
отдела ГАОУ ДПО  
города Москвы  
«Московский центр  
качества образования»

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»;
- сомнения 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.

# 37

**тысяч взрослых**  
приняли участие  
в акции «Единый день  
сдачи ЕГЭ родителями»

## 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 готовится к ЕГЭ. Он ни о чем не беспокоится, не волнуется, не переживает. Окружающим говорит, что за него все решат родители.



### Справка

Телефон доверия ЕГЭ:

8 (495) 104-68-38

Самая часто употребляемая им фраза «за все заплачено». Успеваемость на среднем уровне. Периодически пропускает занятия и консультации.

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.

Шесть главных советов родителям в период подготовки ученика к экзаменам – в памятке (приложение).

**Памятка**  
**«Шесть главных советов родителям в период подготовки**  
**ученика к экзаменам»**

1. Не игнорируйте режим дня. Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала.

Чтобы сохранить работоспособность, придерживайтесь временных промежутков: 45–60 минут – учим; 10–15 минут – перерыв. Не лишайте ребенка свободного времени, организуйте досуг, чтобы ребенок не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.

2. Следите за сном. Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.

3. Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным.

4. Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами. Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит, меньше буду тратить времени на учебу».

5. В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:

- «Ты знаешь это очень хорошо»;
- «Не боги горшки обжигали»;
- «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо»;
- «Ты сможешь это сделать».

6. В случае очень сильного волнения, расскажите о возможных вариантах передачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.