



Как общаться с детьми в экзаменационную пору?

- Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, какие именно предметы он будет сдавать. Какие дисциплины из тех, что вы выбрали, кажутся ему наиболее сложными? Составьте план и стратегию подготовки. Понятно, что русский язык и математику сдают все, но даже если эти предметы для вас — не основные, необходимо обсудить с ребёнком, на какой балл хотелось бы сдать каждый из них. Ведь кому-то достаточно просто проходного (а он не так уж высок в случае с большинством предметов), а кто-то хочет в любом случае получить более высокие баллы.

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок делал короткие перерывы — это поможет избежать переутомления. Даже если ваш ребёнок вполне самостоятелен, и вы давно не следите за его школьными делами, рекомендуем всё же оценить график подготовки и режим ребенка, чтобы иметь возможность скорректировать его по необходимости.

- Прочитайте список экзаменационных тем. Не стесняйтесь признаться, что уже не очень хорошо их помните. Обсуждение конкретных предметных вопросов сблизит вас с ребёнком, ведь он увидит, что вы по-настоящему интересуетесь его подготовкой и разделяете волнение. Список экзаменационных тем и заданий можно найти [на сайте ФИПИ](#).

- Проводите пробные экзамены. Устраивайте их дома.

- Обсудите с ребенком пользу и вред шпаргалок, узнайте его мнение насчёт покупки ответов. Не секрет, что несколько лет назад ответы на реальные экзамены действительно появлялись в интернете за несколько часов до экзамена. Сейчас контроль за чистотой экзамена ужесточили, однако ближе к экзамену в сети все равно появляется огромное количество мошенников, спекулирующих на детском волнении перед экзаменом. Будьте аккуратны.

- Последние 15 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не на усвоение знаний. Сон, завтрак, опрятный внешний вид — всему этому тоже нужно уделить время.

- Если ребёнок получил балл ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, поддержите его и помогите ему справиться со стрессом.

Чем заняться накануне экзамена?

Проведя психологическое исследование, было установлено, что лишь 43% детей находятся в позитивной домашней обстановке, где родители поддерживают их и внушают уверенность в своих силах. В ваших силах увеличить этот процент.

Чтобы поддержать школьника за день перед экзаменом, поговорите с ним, погуляйте вместе, обсудите будущие планы, отвлекитесь и хорошенько выспитесь. Главное — отдохнуть перед важными свершениями и привести организм в спокойное работоспособное состояние.

