

## **Подготовка к ЕГЭ и ОГЭ: советы родителям**

### **Контролируйте подготовку к экзаменам**

Уровень стресса в подготовительный период во многом зависит от того, насколько ребенок готов к экзамену. Здесь хорошим подспорьем будет тренировка в решении пробных тестовых заданий. Это можно делать как на тестированиях в школе, так и дома с помощью специальных пособий или онлайн-тестов.

Вариант со школой предпочтительней, поскольку дает немедленную обратную связь. Учителя анализируют полученные результаты, видят, над какими темами в оставшееся до экзамена время нужно поработать, и могут дать персональные рекомендации. Таким образом, у родителей складываются представления о реальном положении дел с успеваемостью. Следовательно, шансы устранить пробелы и получить высокий балл увеличиваются.

Важный момент: в процессе выполнения тренировочных тестов очень важно научить ребенка грамотно распределять время, не зависать надолго на одном задании. Чтобы отработать этот навык, можно выставлять таймер. Как только он сработает, переходите к другому заданию.

### **Создайте максимально комфортные условия**

Создать дома благоприятные условия и психологическую атмосферу — задача ничуть не менее важная. Самая большая помощь от родителей — это их собственное спокойствие. Не нужно нагнетать обстановку и постоянно напоминать ребенку о сложности предстоящих экзаменов и о том, что они определяют всю его дальнейшую жизнь. Эмоциональные срывы у родителей, угрозы — тупиковый путь. Апатия, потеря контакта, стресс и даже депрессии — вот, пожалуй, и все, чего можно этим добиться.

Вместо этого повторяйте детям почаще, что вы их любите вне зависимости от оценок, что экзамены — это всего лишь внешняя экспертная оценка знаний по школьным предметам. Но жизнь гораздо сложнее и, чтобы преуспеть в ней, нужно знать и уметь неизмеримо больше. Делайте акцент на том, что у них хорошо получается. Дети должны знать, что в них верят и ими гордятся.

**Учитель математики Клементьева Н.А.**