

# Как пережить ЕГЭ: 6 советов родителям выпускников

Как поддержать своего ребенка? Нужно ли пить успокоительные? Как провести последний день перед экзаменом? Мнение психолога и врача



Рисунок Дмитрий Петрова/ miloserdie.ru

Первый единый государственный экзамен. К этому событию мы собрали несколько простых и практических советов для родителей выпускников, которые хотят помочь своим детям справиться с волнением и правильно провести последние дни накануне ЕГЭ.

## Сколько часов в день уходит на подготовку к ЕГЭ?

По наблюдениям взрослых, их дети готовятся к госэкзамену весьма интенсивно. Только треть (33%) говорят, что школьники тратят на это до 5 часов в неделю, — выяснил опрос, проведенный проектом Дети Mail.Ru. 31% респондентов отмечает, что на подготовку уходит от 5 до 10 часов. Интервал в 10—20 часов указали 18% опрошенных, свыше 20 часов — 19%. На вопрос «Насколько загружен ваш ребенок в связи с подготовкой к ЕГЭ?»

Варианты «очень загружен» и «довольно загружен» в сумме составили 85% ответов. Респонденты отмечают, что их дети испытывают «очень сильный» (37%) или «довольно сильный» (36%) стресс перед ЕГЭ. Только 5% родителей верят, что перед госэкзаменом с учениками в этом плане ничего особенного не происходит.

### Готовьте ребенку его любимые блюда

Не нужно продумывать распорядок дня за ребенка – он в состоянии сделать это сам, но нужно проследить, что он достаточно ест и спит. «Если ребенок истощен, шоколадка на ЕГЭ его не спасет. Последние несколько дней самые нервные, поэтому нужно хорошо питаться.

### Гуляйте



Заставлять нельзя, но попытаться стоит. «Добавьте в расписание дня 1-2 часа на свежем воздухе: велосипед, прогулка в парке, все, что ребенку нравится. Спорт, любая физнагрузка на воздухе снижает нервозность. Если же ребенок гневно отмахивается от предложений прогуляться, можно попробовать организовать ему

рабочее место на свежем воздухе: на даче, на скамейке в парке или хотя бы на балконе.

### **Нужна ли при подготовке к ЕГЭ помощь психолога?**

По поводу помощи профессионального психолога мнения родителей разделились: 54% говорит о том, что таковая не нужна, остальные 46% считают ее благотворной — выяснил опрос, проведенный проектом Дети.Mail.Ru. Фактически же по утверждению респондентов к психологу в период подготовки к ЕГЭ обращается не более 5% школьников. Половина респондентов отметили, что ребенок не посещает психолога, хотя это могло бы быть полезно. 43% настроены решительно против: их дети не ходят к психологу и ходить не будут; чаще всего такой ответ давали в Санкт-Петербурге (48%), реже — в регионах (41%).

### **Не повышайте планку, фокусируйте достижения**



Рисунок Дмитрий Петрова/ miloserdie.ru

До экзамена всегда либо очень далеко, либо один день. И только накануне выпускнику становится виден масштаб всей драмы: не выучил, не повторил, не успел и здесь, и тут. Возникает паника. Родители должны сделать все, чтобы ее предотвратить или пресечь на корню! Нельзя усугублять тревогу, вставлять свое «Мы тебя

предупреждали!», ставить высокую планку, рассуждать о том, как важен высокий бал.

Важно успокоить ребенка и сконцентрироваться на успехе:

«Смотри, ведь ты успел то и это, давай не будем настраиваться на плохое».

Лучше всего успокаивает общение с теми, кто уже сдал ЕГЭ в прошлом году. Слова родителей иногда не действуют – ведь у них нет такого опыта, они не сдавали ЕГЭ. Родитель в первую очередь должен сказать ребенку, что он в него верит, что уверен, что он справится, но в то же время поймет, если что-то пойдет не так. С одной стороны, нужно подчеркнуть веру в человека, с другой – его право на ошибку.

И никаких «Не сдашь ЕГЭ — пойдешь в дворники!». Неизвестно, как на ребенке скажется такое напутствие, особенно если он и вправду не сдаст.

### Продумайте тайм-менеджмент ЕГЭ.

---

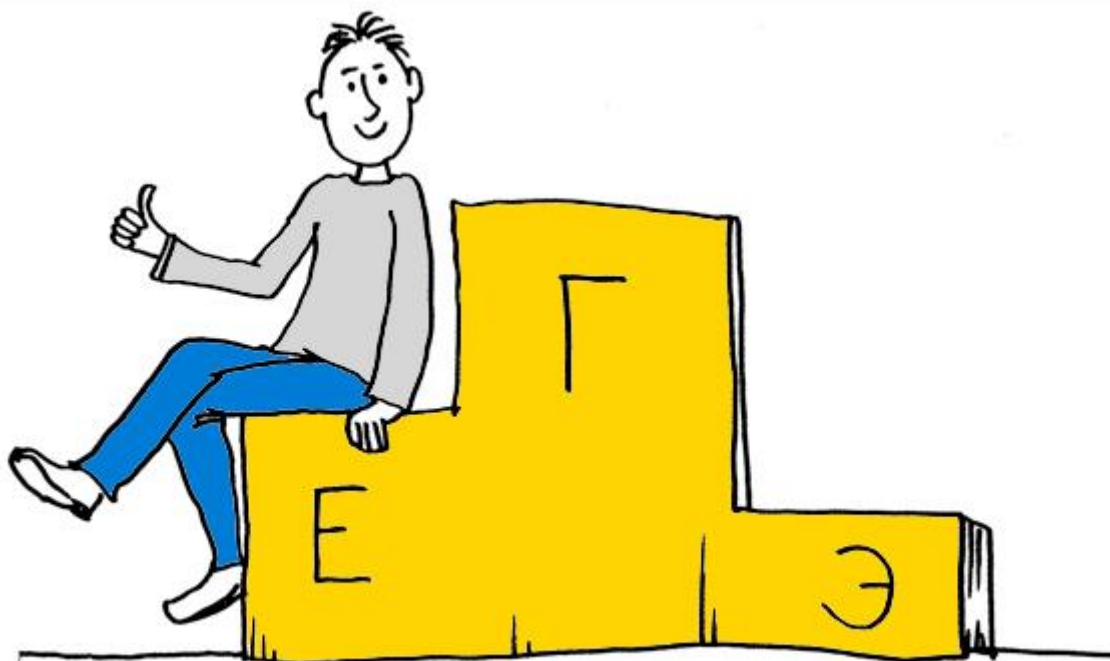


Рисунок Дмитрий Петрова/ miloserdie.ru

«Распределите время. Учителя и репетиторы обычно учат этому, но можно проговорить еще раз, сколько минут можно потратить на задание, а потом, если оно не дается, пойти дальше.

У ЕГЭ строгие требования в форме. И хотя учителя объясняют их много раз, каждый год некоторые школьники из-за волнения неправильно оформляют работу — в этом случае результат аннулируется.

Не туда поставил галочку, нарисовал зайчика на полях, и бланк считается испорченным. Это особенно обидно.

Те, кто хорошо подготовлен и уверен в себе, нередко не проверяют работу. Это иллюзия легкости: «я все решил, я пойду». Важно настроить человека на максимальную проверку. Если ты решил быстро, ты молодец, но лучше посиди еще, помедитируй над заданием.

### **Таблетки от стресса?**

Три четверти опрошенных проектом Дети Mail.Ru утверждают, что готовящиеся к ЕГЭ старшеклассники не поддерживают себя медикаментами — ни антистрессовыми, ни против утомления.

### **Не доставайте аптечку**

Успокоительные снимают тревогу, но тормозят мозговую активность, к тому же могут вызывать сонливость.

Большинство врачей не советуют применять медикаменты.

Здоровый человек способен справиться со стрессом своими силами.

Если ребенку не прописаны лекарства, не нужно их пить. После этого может начаться синдром отмены. Вмешиваться в работу организма без причины не нужно. Надо стараться наладить свое состояние сменой видов деятельности. Нужно использовать те способы успокоиться, которые уже помогали ребенку - экспериментировать с лекарствами и методами накануне экзамена не стоит.

Это могут быть массаж, расслабляющие процедуры вроде пенной ванны или успокоительные на основе трав, которые ребенок уже пил.

**Когда не обойтись без помощи врача.**



Рисунок Дмитрий Петрова/ miloserdie.ru

Нервничать – это нормально, ведь для ребенка это первое серьезное испытание. Но если началось глобальное нарушение питания, **бессонница больше двух ночей подряд**, навязчивые повторяющиеся движения, заикание, нужно обратиться к специалисту — терапевту, неврологу.