

***Шесть правил для беспокойных родителей: как пережить ЕГЭ, ОГЭ, и не тревожить ребенка.***

Ученики 9-х и 11-х классов сдают государственные экзамены – ОГЭ и ЕГЭ. Мы часто говорим, что в этот момент очень многое зависит не только от наших школьников, но и от родителей, потому что тревогу перед экзаменами испытывают как подростки, так и их родители.

В этой статье я вам расскажу, как в этот период лучше вести себя родителю, чтобы облегчить жизнь себе и выпускнику.

***1. Трансформируйте свое беспокойство***

Не показывайте ребенку свои страхи и сомнения. Ребенку точно не будет легче, если вы будете постоянно твердить ему о важности предстоящего события и ответственности за будущий результат. Лучше всего выбрать противоположную стратегию: покажите ему, что, даже если он сдаст экзамен хуже, чем рассчитывает, ничего страшного не произойдет.

***2.Держите себя в руках***

Сейчас вам самим важно сохранять спокойствие, не нервничать, ведь очень часто настроение родителей передается ребенку. Если вы говорите, что спокойны, а сами «сидите на пустырнике», переживая об исходе ЕГЭ больше вашего ребенка, он это почувствует. Конечно, тревога в этой ситуации нормальна и обьяснима, поэтому старайтесь уделить внимание себе.

Не забывайте, что будущее ребенка определяется вовсе не на экзамене. Гуляйте, высыпайтесь, ежедневно радуйтесь приятным мелочам. Ваша уверенность и спокойствие будут ребенку лучшей поддержкой. Постарайтесь снизить стрессы, связанные с работой или семейной жизнью.

И сейчас вам тоже необходимо как следует высыпаться. Справиться с нервными перегрузками, успокоиться могут помочь занятия йогой, медитация, прогулки на свежем воздухе.

***3. Обсуждайте, но не перегружайте***

Не навязывайте разговоров об экзаменах и учебе, но и не избегайте обсуждения этой темы. Спокойно и легко проговаривая нюансы, и вы, и ребенок сможете успокоиться. Будьте внимательным собеседником: задавайте вопросы о его чувствах, поддерживайте, выражайте понимание и сочувствие. Кстати, говорить о конкретных экзаменационных заданиях тоже можно. Обсуждая с вами материал, ребенок повторит его еще раз и уточнит сложные моменты. Делайте это в спокойной обстановке без эмоционального надрыва.

***4.Проводите время вместе***

Если видите, что ребенок эмоционально устал, предложите ему вместе заняться спортом, поиграть в футбол, сходить в парк и прокатиться на велосипеде, самокате. Или просто погулять и пообщаться.

Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе. И просто будьте рядом.

Самое главное- он должен ощущать вашу поддержку. Так ребенок увидит, что вы спокойны и доверяете ему.

***5.Чаще подбадривайте***

Попробуйте обьяснить ребенку, что лично вы не тревожитесь о количестве баллов, которые он получит на экзаменах.

Обьясните, что это всего лишь цифры и они не являются показателем его возможностей. Это особенно важно для детей, которые даже четверки воспринимают как провал. Убедите своего сына или дочку, что, каким бы ни был результат экзамена, вы никогда не будете критиковать. Не нужно говорить ребенку: «Я тебе говорил\говорила, что надо было раньше готовиться!», «Почему ты не готовишься (или не так готовишься, как надо) к самому главному экзамену в своей жизни?», «Не сможешь сдать нормально – пойдешь работать дворником!» Правильнее говорить такие слова: « Ты молодец! Столько занимаешься – я тобой уже горжусь», «Я тебя люблю, и в тебя верю!»

***6. Не стесняйтесь обратиться к педагогу-психологу***

Если вы чувствуете, что нуждаетесь в психологической поддержке, вы можете обратиться к педагогу-психологу.

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.