

## Как поддержать ребёнка перед ЕГЭ: советы для родителей

Выпускные экзамены всем даются непросто. И все-таки основная часть нагрузки приходится именно на детей. Поэтому задача родителей – оказать будущим выпускникам максимальную поддержку. Как это сделать?

- ✘1. Поддержите словом. Сейчас самое время лишний раз напомнить ребёнку, что вы в него верите, а его оценка никак не повлияет на вашу любовь.
- ✘2. Позаботьтесь о важном. В процессе подготовки к экзаменам прилежный ученик может вовсе позабыть о сне и еде. Следите за тем, чтобы он регулярно питался и хорошо высыпался, ведь физическое самочувствие сильно влияет на продуктивность, да и здоровье важнее любых оценок.
- ✘3. Не давите. Вопросами о степени готовности к экзамену, запретами на общение с друзьями и отдых вы вряд ли поможете делу. Зато это легкий способ повысить у ребёнка степень тревоги и неуверенности в себе.
- ✘4. Помогите с тайм-менеджментом. Идти к цели гораздо проще, когда есть четкий план. Вместе с ребёнком составьте список тем для изучения и повторения, распределите их по дням, распланируйте время на перерывы и личные дела, определите, какое количество часов в день нужно будет потратить на подготовку.
- ✘5. Не доставайте аптечку. Успокоительные снимают волнение, но резко снижают мозговую активность. Врачи считают, что здоровый организм способен самостоятельно справиться со стрессом, а медикаментозное лечение может назначать только специалист.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОСОБРНАДЗОР



Как поддержать ребёнка  
перед ЕГЭ: советы для  
родителей

**АКТУАЛЬНО**



rosobrnadzor