**Как вести себя родителям, когда до единого государственного экзамена**

**осталось мало времени?**

**Выступление на заседании школы молодого специалиста**

**в рамках методического совета педагогов-психологов**

**образовательных организаций г. Тамбова**

**17.02.2022**

Макарова Ю.Д.

педагог-психолог МАОУ «Лицей № 29»

г. Тамбов

Экзамены совсем скоро, и нервы многих родителей и школьников на пределе.

Так как единый государственный экзамен - это серьёзное испытание в жизни подростка.

Большинство школьников 11 классов сильно переживают, а родители не знают, как помочь своим детям.

Рекомендации для родителей «**Как вести себя родителям, когда до ЕГЭ осталось мало времени?»**

**Перестаньте давить на ребёнка.**

Часто родители волнуются больше самого подростка и вместо того, чтобы поддерживать и помогать, только усиливают его тревожность. Постарайтесь справиться с собственной тревогой или хотя бы не показывать ее.

Не кричите, не давите и не рассказывайте ребенку о своих негативных переживаниях или страхах.

Родители должны излучать уверенность, поддерживать и оберегать своего ребенка [3].

***ПОМНИТЕ! ЕГЭ закончится, а отношения между родителем и ребенком останутся.***

**Помогите с подготовкой к ЕГЭ.**

Залог успешной сдачи экзамена - это качественные знания.

Родители, конечно, не в силах все свои знания вложить в голову ребенка, но вы можете помочь найти репетиторов, купить необходимые пособия или онлайн - курсы, посмотреть вместе видеоуроки или просто обсудить темы по пройдённым материалам.

При этом совсем не обязательно разбираться в предмете, зачастую ***достаточно просто быть рядом.***

Всегда можно сесть и обнять своего ребёнка, если что-то не получается. Родители могут проявить свое участие словами:

**Хочешь, давай повторим такую-то тему?**

**Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».**

**«Ты справишься, ведь ты у меня умничка!»** [1].

**Помогите отладить распорядок дня.**

В ситуации сильного стресса и большого объёма работы распорядок дня - необходимая мера, чтобы уберечься от нервных срывов и выполнить свою работу эффективно. Надо следить за тем, чтобы подросток ел, пил и спал. В противном случае у него будет очень мало сил и энергии.

Чёткий распорядок дня, поможет вам следить за сном и питанием, с чем у школьников часто бывают проблемы. Питание должно быть регулярным и полезным [3].

**Правильно организуйте время.**

Если до этого у подростка не было распорядка дня, то сейчас самое время его завести.

В состоянии стресса человеку нужна система, на которую можно было бы опереться. В этот период и школьникам, и родителям могут здорово помочь различные техники по управлению временем, которые помогут школьнику организовать свое время.

Есть одна эффективная ***«техника «помидора».***

Вы выбираете задачу, заводите таймер на 25 минут и работаете над ней, не отвлекаясь ни на что.

Как только он прозвенит, 3–5 минут перерыв.

Затем снова 25 минут сосредоточенной работы.

После каждых четырёх «помидорок» нужно делать большой перерыв в 20-30 минут [2].

**Вовремя отмечайте повышенную тревожность.**

Тревожность перед экзаменами - явление не редкое, но она не должна влиять на все аспекты жизни ребёнка. В ситуациях, когда тревога становится неконтролируемой и возникают регулярные проблемы важно обратиться за помощью.

Это может быть школьный психолог, это может быть специалист на телефоне доверия.

Самое главное вовремя воспользоваться помощью, чтобы вашего ребенка сопровождали во время подготовки к ЕГЭ. [3]

**Объясните ребёнку, что любите его вне зависимости от результатов ЕГЭ.**

Всем подросткам важны поддержка и забота. В особенности, когда они проходят через одно из самых стрессовых событий в своей жизни. Больше разговаривайте о чувствах, об эмоциях. Любовь и внимательность к ребенку безотказно помогают поверить в себя и в свои силы.

Любите детей, ведь даже если они завалят экзамен, они не перестанут быть вашими детьми.

Почаще обнимайте. Напрямую спрашивайте о том, как вы можете помочь [3].

**В подготовке к экзаменам важна атмосфера тепла и поддержки.**

**Список использованных источников**

1. 5 советов, как поддержать ребёнка в преддверии ЕГЭ [Электронный ресурс] <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/5-sovetov-kak-podderzhat-rebyonka-v-preddverii-ege>

2. Нётеберг Ш. Тайм-менеджмент по помидору: как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут. М.: Альпина Паблишер. 2013.

1. На «Меле» [Электронный ресурс] <https://mel.fm/ucheba/yege>

**Иллюстрации:**

1. <https://ru.freepik.com/search?format=search&query=%D0%95%D0%93%D0%AD>