

★ 5. 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 со сном или питанием, важно поговорить с психологом.

Совет 5:

Это может быть школьный психолог, сотрудник консультативного центра либо онлайн-консультация. Сейчас доступ к психологической помощи есть у всех, и ей важно вовремя воспользоваться.

В период интенсивной подготовки ресурсы истощаются, и иногда полезно сходить к невропатологу, чтобы врач выписал витаминный комплекс или другие добавки, которые будут сопровождать ребёнка во время подготовки: нормализуют сон и питание, если с этим есть проблемы.



★ 6. 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. Безусловно, радоваться высоким достижениям своего ребёнка проще, чем принимать неудачи. Но с таким подходом добиться результата будет намного сложнее.

Любовь и внимательность к ребёнку безотказно помогают поверить в себя и свои силы.

Совет 6:

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

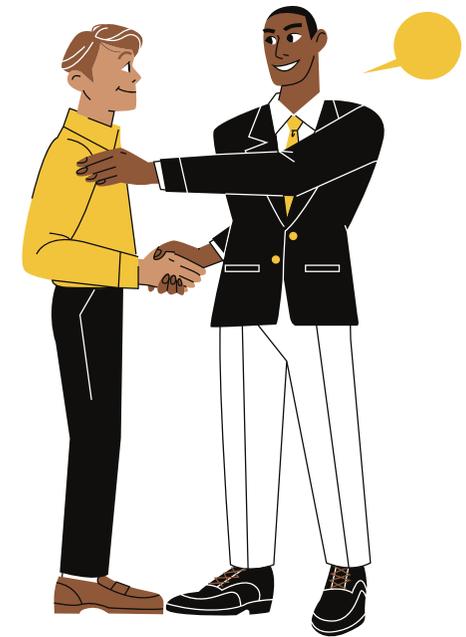
Почаще обнимайте.

Напрямую спрашивайте о том, как можно помочь.



Памятка

Что делать, когда до ЕГЭ остался месяц?



★ 1 Перестаньте давить на ребёнка

Часто родители и учителя волнуются больше самого подростка и вместо того, чтобы поддерживать и помогать, только усиливают его тревожность.

В и без того стрессовой ситуации подготовки к ЕГЭ начинают давить на ребёнка, приставать с расспросами. Но задача родителей — не перекладывать на ребёнка свои амбиции и тревоги, а помочь и поддержать его.

Совет 1:

ЕГЭ закончится, а отношения останутся.

Никакой экзамен не должен быть их проверкой на прочность. Не нужно переоценивать его значимость.



Совет 2:

Родители могут спрашивать ребёнка по пройденному материалу, обсуждать темы, составлять схемы и таблицы. Всегда можно просто сесть и обнять ребёнка, если что-то не получается. При этом совсем не обязательно разбираться в предмете, зачастую достаточно просто быть рядом.



★ 3 Следите за сном и питанием

В ситуации стресса и большого объёма работы распорядок дня — необходимая мера, чтобы уберечься от нервных срывов и выполнить свою работу эффективно. Чёткий план дня также помогает следить за сном и питанием, с чем у выпускников часто бывают проблемы.

Совет 3:

Кому-то удобнее заниматься в первой половине дня, кому-то — вечером, но ни в коем случае не стоит сидеть за учебниками целую ночь.

После целого дня учёбы, разумеется, можно порадовать себя чем-то вкусненьким, но питание должно быть регулярным и полезным.

★ 4 Правильно организуйте время

В оставшийся месяц, очень важно собраться с силами и сфокусироваться на системной интенсивной подготовке. Если до этого у ребёнка не было распорядка дня, самое время его завести. В состоянии хаоса и стресса человеку нужна система, на которую можно было бы опереться.

Совет 4:

Если говорить о конкретных методиках, то эффективно работает техника «помидора» (техника названа в честь кухонного таймера в виде томата).

Вы выбираете задачу, заводите таймер на 25 минут и работаете над ней, не отвлекаясь ни на что. Как только он прозвенит, перерыв 3–5 минут. Затем снова 25 минут сосредоточенной работы. После каждого «помидорок» нужно делать большой перерыв в 20–30 минут.

