

# Дорогие родители, что делать, если предстоят экзаменационные испытания

## Основные беспокойства родителей:

- «мало занимается»
- «что угодно в голове, кроме учебы»
- «это как будто мне надо, а не ему»
- может быть наоборот, ребенок Ваш усердно учится, но очень застенчив и тревожен, и вы боитесь, что он растеряется и плохо сдаст, даже все зная. Тоже бывает.

В результате к середине 9-го (11-го) класса дети и родители уже вздрагивают при одном слове «ЕГЭ» или «ОГЭ», развивается настоящий невроз, экзаменофобия, кажется, что в жизни уже ничего нет, кроме одной единственной цели-получить хорошие баллы. Дополнительные занятия в выходные, репетиторы по вечерам, промежуточные проверки и т.д.

**Взрослым, идеальная жизнь выпускника видится так:**

Никаких прогулок, тренировок, кино, дружб, никаких «ой, весна, какое солнышко, гулять хочу» или «дождь за окном, самое время поваляться, помечтать». Нужно ГОТОВИТЬСЯ. Потому что СКОРО. Потому что ИНАЧЕ...

## А ЧТО ЖЕ ДЕТИ?

Дети защищаются от этой истерики, как могут – саботажем, равнодушием, грубостью, болезнями. Невозможно все время жить в напряжении.

И конечно, они очень боятся. Боятся провалиться, оказаться среди «неудачников», боятся разочаровать родителей, боятся, что «мама этого не переживет» и т.д. Неужели парализующий ужас оказаться «лузером», разочаровать собственных родителей помогает детям учиться? Стимулирует их заниматься усерднее? Формирует любовь и интерес к предмету? **Вряд ли...**

**«Развитие происходит из точки покоя».** Дети растут не потому, что мы тянем их за уши. Они растут, потому, что мы заботимся о них. Когда дети счастливы, спокойны, мама-папа рядом, ничего не болит, ничто не угрожает, все хорошо, можно спокойно учиться.

**Ваш ребенок вырос,** его задачи усложнились, НО по-прежнему, когда его запугивают, обвиняют, когда на него кричат, все его душевные силы тратятся на отпор. Разные дети делают это по разному: кто то кричит в ответ, кто то замыкается и уходит, кто то обижается и плачет, кто то изображает старания, чтобы отстали.

**НО ЧЕГО ОНИ СОВЕРШЕННО ТОЧНО НЕ ДЕЛАЮТ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ- ЭТО НЕ УЧАТСЯ.**

## Хотите, чтобы ребенок лучше сдал экзамены?

- Оградите его от истерики
- Создайте точку покоя
- Помогите справиться со страхами
- Окружите заботой

Заботиться, но не брать на себя ответственность за то, за что отвечаете не Вы. Это не ваши испытания, это не ваш бой. Вы здесь-группа поддержки. Вы отвечаете за точку покоя. За подготовку к экзаменам и их результат отвечаете не вы. Вы не можете ЗА ребенка НИЧЕГО ВЫУЧИТЬ, НИЧЕГО СДАТЬ, НЕ МОЖЕТЕ ЗА НЕГО СТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЕЕ.