

Родителям о психологической поддержке детей

в период подготовки к экзаменам.

Родителям важно не «заставить сдать на 100 баллов», а создать условия, где у ребёнка есть ресурсы — физические, эмоциональные и организационные — чтобы он мог показать свой реальный уровень.

Организация пространства и режима

Рабочее место. Это не про идеальный ремонт, а про предсказуемость и минимум отвлекающих факторов:

- Отдельный стол, хорошее освещение, удобный стул.
- На столе — только то, что нужно для текущего предмета. Остальное — в ящик.
- Телефон — в другой комнате или в режиме «Не беспокоить» на время занятий. Если нужен таймер — отдельный простой будильник.

Режим дня. Стабильность снижает тревожность:

- Сон 7–9 часов. Лучше ложиться в одно и то же время, за час до сна — без гаджетов.
- Регулярные приёмы пищи (завтрак обязателен).
- Перерывы каждые 45–50 минут по 10–15 минут: вода, короткая прогулка, потянуться.

Практический шаг: вместе с ребёнком составьте недельный план на доске/в календаре. Пусть он сам выберет время для учёбы, а вы закрепите «правила дома»: например, «с 16:00 до 18:00 в комнате тишина, никто не заходит без стука».

Эмоциональная поддержка и снижение давления

Главная задача родителей — быть «тылом», а не надзирателем.

Что говорить вместо «Ты опять ничего не делаешь»:

- «Вижу, что тебе тяжело. Чем я могу помочь прямо сейчас?»
- «Давай просто 20 минут вместе разберём это одно задание, а дальше ты сам».
- «Даже если баллы будут не такими, как хочется, мы найдём другой путь».

Чего избегать: сравнений с другими, фраз «весь год ничего не делал», прогнозов «без этого вуза жизни не будет». Они усиливают стыд и парализуют.

Практика «разговор по расписанию». Договоритесь о 15 минутах в день, когда ребёнок может выговориться про стресс и переживания, а вы просто слушаете без советов. Если он не хочет — предложите написать мысли на бумаге и выбросить.

Практическая помощь в подготовке

Пробные экзамены в реальных условиях. Раз в 2–3 недели устраивайте «мини-ЕГЭ» дома: полный вариант по таймеру, без телефона, с бланками (их можно скачать на сайте ФИПИ). После — разбор ошибок, но без упреков: «Что помешало успеть? Что сработало?»

Помощь с планированием. Используйте простую систему:

- Список тем по каждому предмету.
- Матрица Эйзенхауэра: «срочно/важно» — в первую очередь; «не срочно/важно» — по чуть-чуть каждый день.
- Чек-лист на день из 3–4 пунктов. Большие задачи делите на микрошаги: не «повторить всю физику», а «разобрать 5 задач на кинематику».

Материалы и инструменты. Купите или скачайте:

- Сборники типовых заданий ФИПИ.
- Тетради/файлы для ошибок: отдельный список «типичных ошибок» по каждому предмету и способы их исправить.

Пример помощи: если ребёнок говорит «я не понимаю эту тему», не решайте за него, а предложите вместе найти 2–3 объяснения: видеоурок, параграф учебника, разбор задачи. Пусть сам выберет, какой формат ему ближе.

Снижение неопределённости (это сильно снижает тревогу)

Ребёнок боится не столько экзамена, сколько неизвестности. Помогите ему «увидеть процесс»:

- Съездите вместе на пробную экскурсию к пункту проведения экзамена (если школа организует) или хотя бы посмотрите фото/схему здания.
- Проговорите алгоритм: «Паспорт, ручки, вода, туалет до начала. Если станет плохо — можно выйти».
- Соберите «набор выпускника» заранее: паспорт, 2 гелевые ручки, вода в прозрачной бутылке, шоколад (если разрешено). Положите в отдельный пакет и повесьте на крючок — это экономит утренние нервы.

Физические ресурсы и восстановление

Движение. 30–45 минут в день: ходьба, велосипед, танцы, спортзал. Это помогает «сжигать» гормоны стресса и улучшает память.

- Если ребёнок не хочет «заниматься спортом», предложите «пройтись 20 минут после ужина».

Питание. Сбалансированные завтраки (белок + сложные углеводы), перекусы (фрукты, орехи, йогурт). Избегайте сахара и энергетиков — они дают кратковременный подъём и резкий спад энергии и концентрации.

Отдых без чувства вины. Договоритесь: «В субботу после обеда — никаких экзаменов. Можем сходить в кино, погулять, поиграть в настольную игру». Отдых — часть подготовки.

Как вести себя в последние недели и в день экзамена

За 2 недели: снижайте нагрузку, переходите на повторение и пробники. Никаких новых тем.

За 3 дня: только карточки, формулы, типичные ошибки.

Накануне: лёгкая прогулка, ранний сон, собрать вещи.

В день экзамена: привычный завтрак, без «напутствий-страшилок». Лучше сказать: «Ты столько работал. Сейчас главное — просто показать, что ты умеешь».

Если у ребёнка начинается паника: дыхание «по квадрату» (вдох 4, задержка 4, выдох 4, пауза 4), стакан воды, 3 минуты спокойной ходьбы. На экзамене можно выйти в туалет — это легальная пауза.

Если нужна внешняя поддержка

- **Школьный психолог.** Часто недооцениваемый ресурс: он может провести экспресс-консультации, техники релаксации, помочь с тайм-менеджментом.
- **Бесплатные линии психологической поддержки.** Например, Всероссийская кризисная линия: **8-800-2000-122**.
- **В экстренной ситуации** (сильная паника, мысли о самоповреждении) — звоните **112** или **103**.

Готовый чек-лист для родителей

- Есть тихое место для занятий, минимум отвлекающих факторов.
- Режим сна и питания стабилен, есть перерывы.
- Раз в неделю — пробный вариант в экзаменационных условиях.
- Ведётся список типичных ошибок и способов их исправить.
- Ребёнок знает алгоритм экзамена и что брать с собой.
- В расписании есть время на движение и отдых.
- Вы договорились о «безопасном разговоре» без упрёков.