Режим, оценки и похвала: помогите детям в период экзаменов

При подготовке

Напоминайте о сне, налаживайте питание и отвлекайте от гаджетов. К концу учебного года дети устали — в ваших силах помочь.

Говорите слова поддержки, даже если что-то идет не так.

Предлагайте помощь: дополнительные занятия, освобождение от домашних дел, контроль при подготовке. Посмотрите видео с рекомендациями психолога перед экзаменами — там много полезного.

Во время экзаменов
Интересуйтесь самочувствием, оно важнее оценок. Не отправляйте на экзамен с недомоганием — лучше выздороветь и сдать его в резервные дни. Например, для ЕГЭ это период с 16 по 23 июля.

Если ребенок готовил шпаргалки, это даже полезно. Но в день экзамена убедите оставить их дома. Проследите, чтобы с собой было только необходимое: документы, ручка и то, что разрешено. Еще важно не опоздать.

После экзаменов
Следите за результатами ЕГЭ и подавайте заявление для поступления на Госуслугах.
Похвалите ребенка за старание и не переживайте из-за оценок. Бывает, что даже при хорошей подготовке не получается набрать высокие баллы. И наоборот — высокий результат не гарантирует успеха в будущем.

Приготовьте запасной план. Если выпускнику не хватает баллов, чтобы поступить на бюджет, рассмотрите альтернативные варианты. Можно поступить в следующем году или выбрать другой вид образования.