



ЕГЭ: сдавать нельзя бояться! Полезные советы от экспертов

Несмотря на то, что ЕГЭ и ОГЭ существуют уже больше 10 лет, они все еще наводят страх и ужас на некоторых школьников — к слову, совершенно не оправданный. Поэтому ребенок больше сил и энергии тратит на свой стресс, нежели на подготовку к экзаменам. Эксперты «Билета в будущее» расскажут, как быть, чтобы было нестрашно.

- Родители и педагоги должны поддерживать ребенка и давать понять, что он способен справиться с задачей. Укрепляем самооценку и веру в себя.
- Готовиться к экзаменам лучше начать заранее, чтобы не нырять в омут с головой, а постепенно погружаться в материал. Так удастся избежать стресса и неуверенности в своих силах.
- Регулярные тренировки помогут привыкнуть к формату экзамена и развить навыки решения задач. Для этого очень хорошо пользоваться заданиями предыдущих лет.
- У школьника должен быть гармоничный распорядок дня, где найдется время и для учебы, и для отдыха.
- Не надо сравнивать ребенка с одноклассниками и другими учениками. Чувство конкуренции здесь ни к чему: у всех свои слабые и сильные стороны.
- Если у ребенка уже есть позитивный опыт сдачи экзаменов, напоминайте ему об этом, чтобы вера в себя не угасала.
- Пусть ребенок задает вопросы: родители и педагоги должны поощрять стремление узнать о предстоящих экзаменах как можно больше информации.
- Перед экзаменами обязательно нужно отдохнуть: заняться спортом, погулять на свежем воздухе, почитать книгу на отвлеченную тему или уделить время любимому хобби.