

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.



## Экзамены без стресса

### Советы для родителей выпускников

Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» (кто он – «сова» или «жаворонок»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

#### Спокойствие, только спокойствие...



Именно так говорил Карлсон, который не только живет на крыше, но и который ни разу не провалился на экзамене.

Возможно, это потому, что он ни одного экзамена и не сдавал...

Родители могут оказать существенную помощь детям в подготовке к ЕГЭ, даже если они совершенно не помнят школьную программу.

Итак, несколько советов родителям.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма и знаний.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором и радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.