**Как подготовиться к экзаменам и сдать их: памятка для родителей**

Очевидно, что в подготовке к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют детей на выбор предмета, который они сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Чем родители могут помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзамена:

* Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для родителей, ни для детей ситуацией неопределенности.
* Проявить понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в силы ребенка. Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки.
* Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
* Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
* Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену).
* Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на *подготовку организма*, а не на приобретение знаний.

*Чибисова М.Ю. психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.*