**Рекомендации для родителей, чьи дети готовятся сдавать экзамены.**

Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное. И родителям остается только волноваться за своего ребенка и пытаться поддержать его на расстоянии. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться.

**Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?**

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы. Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку. Поддержка родителей очень важна, поскольку ученику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

Организацией режима. Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ребенку: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

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 приобретение знаний.

**Участием в подготовке к экзаменам.**

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

Прочитайте список вопросов к экзамену. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.