***Советы родителям по подготовке к ЕГЭ.***

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

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

***- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов — это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».***

***- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.***

***- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.***

***- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.***

***- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.***

***- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.***

***- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.***

***- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.***

***- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.***

***- Не критикуете ребёнка после экзамена.***

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.