**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

*Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки*



#### Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки выпускника и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте подростка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам выпускник преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все [вопросы ЕГЭ](http://www1.ege.edu.ru/main). Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за [нерешенных заданий](http://www1.ege.edu.ru/main).

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

**Организация занятий**

Очень важно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! Именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) и [заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo), [особенностями экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) поможет разрешить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с [заданиями](http://www1.ege.edu.ru/main) приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.