**Рекомендации для родителей, чьи дети готовятся сдавать ОГЭ и ЕГЭ**

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. Больше того, ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

* До экзаменов обсудите с ребенком, 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.
* Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делать короткие перерывы. Объясните ему, что 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.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.
* 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.
* Необходимо создать ситуацию успеха для ребенка. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится.
* Заранее обговорите неприятные варианты развития событий. Дети должны понимать, что неудача на экзамене - это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.