**Как родители могут помочь детям подготовиться к успешной сдаче единого государственного экзамена?**

Задолго до экзаменов родителям следует обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему. Эта информация поможет совместно создать [план подготовки к экзаменам](https://vip.1obraz.ru/#/document/16/3396/) – на какие-то предметы придется потратить больше времени, а что-то потребует только повторения. Вместе с ребенком они определяют его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Родителям нужно прочитать список вопросов к экзамену. Не следует стесняться признаться ребенку, что они уже не очень хорошо помнят большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит их по тем или иным темам, а они задают ему вопросы. Чем больше он успеет рассказать, тем лучше.

Родители должны договориться с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти па подготовку организма, а не знаний.

Родителям нужно обсудить вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать их мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что они тоже пользовались шпаргалками и вообще знают, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

В выходной, когда родители никуда не торопятся, им следует устроить ребенку репетицию письменного экзамена. Например, взять один из вариантов ЕГЭ по математике. Договориться, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадить за стол, свободный от лишних предметов, засечь время и объявить о начале "экзамена". Надо проследить, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановить испытание, дать ребенку отдохнуть и проверить вместе с ним правильность выполнения заданий. Родителям нужно постараться исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорить следует и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Родителям нужно следить за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Ему следует объяснить, 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 ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, нужно только договориться, чтобы это была музыка без слов.