

Рекомендации для родителей выпускников по вопросам подготовки к экзаменам:

1. Проявляйте понимание и любовь, оказывайте подростку поддержку, верьте в его силы.
2. Откажитесь от упреков, доверяйте подростку.
3. Вместе соберите информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для Вашего ребенка ситуацией неопределенности.
4. Обсудите, какой учебный материал подросток считает нужным повторить. Предложите вместе составить план подготовки.
5. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
6. Помогите выпускнику организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ).
7. Во время подготовки подросток должен регулярно делать короткие перерывы.
8. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше завершит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на *подготовку организма*, а не на приобретение знаний.