**Как сдать ЕГЭ без нервного срыва**

Рекомендации родителям 11-классников при подготовке к ЕГЭ:

-  Деловое сотрудничество с ребенком в спокойной атмосфере дома!

- Психологическая противоположность тревожности — реализм, здравый смысл. И задача родителя в период подготовки к экзаменам — быть носителем здравого смысла!

- Своевременно определить области пробелов в знаниях. С помощью прохождения демоверсий выявить, какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ по тому или иному   предмету.
 -  Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.

  -  Поставить конкретные, достижимые цели в подготовке к экзамену, учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели)!

- Помочь ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях волнения и сжатых сроков.

-  Обсудить заранее, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей, вкусные пироги? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.

- Полезно помнить, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.