**Как поддержать ребёнка перед ЕГЭ: советы для родителей**

Выпускные экзамены всем даются непросто. И все-таки основная часть нагрузки приходится именно на детей. Поэтому задача родителей – оказать будущим выпускникам максимальную поддержку. Как это сделать?

1. Поддержите словом. Сейчас самое время лишний раз напомнить ребёнку, что вы в него верите, а его оценка никак не повлияет на вашу любовь.

2. Позаботьтесь о важном. В процессе подготовки к экзаменам прилежный ученик может вовсе позабыть о сне и еде. Следите за тем, чтобы он регулярно питался и хорошо высыпался, ведь физическое самочувствие сильно влияет на продуктивность, да и здоровье важнее любых оценок.

3. Не давите. Вопросами о степени готовности к экзамену, запретами на общение с друзьями и отдых вы вряд ли поможете делу. Зато это легкий способ повысить у ребёнка степень тревоги и неуверенности в себе.

4. Помогите с тайм-менеджментом. Идти к цели гораздо проще, когда есть четкий план. Вместе с ребёнком составьте список тем для изучения и повторения, распределите их по дням, распланируйте время на перерывы и личные дела, определите, какое количество часов в день нужно будет потратить на подготовку.

5. Не доставайте аптечку. Успокоительные снимают волнение, но резко снижают мозговую активность. Врачи считают, что здоровый организм способен самостоятельно справляться со стрессом, а медикаментозное лечение может назначать только специалист.