- **Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать**, 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.
- **Прочитайте список вопросов к экзамену**. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по некоторым темам, а вы задайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- **Договоритесь с ребенком**, что в день перед экзаменом он прекратит подготовку, прогуляется или позанимается физическими упражнениями, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- **Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок**. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что использовать 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 не сама шпаргалка, а те знания, которые были закреплены в процессе ее подготовки.
- **Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы**. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы он 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 и играла тихо и ненавязчиво.
- **Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы**, или вовсе "провалил" экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае «не повезло».