

**Психологические рекомендации
родителям выпускников
при подготовке к ЕГЭ**





Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.
Как же поддержать выпускника?

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- ▶ Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- ▶ Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- ▶ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.



Существуют слова, которые поддерживают детей, например:



- ▶ *"Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо", «*
- ▶ *Ты знаешь это очень хорошо".*

- ▶ Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- ▶ Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ▶ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ▶ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ▶ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- ▶ Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- ▶ Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.



УМНОЕ МЕНЮ

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

- ❖ **Орехи** – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- ❖ **Морковь** – улучшает память;
- ❖ **Капуста** – снимает стресс;
- ❖ **Витамин С (лимон, апельсин, киви)** – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- ❖ **Клубника и бананы** – помогут стать спокойнее;
- ❖ **Креветки** – позволяют сконцентрировать внимание;
- ❖ **Шоколад** – питает клетки мозга.

Предлагаем рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы : *1 чайная ложка мёда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.*

Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вам и Вашим детям!

