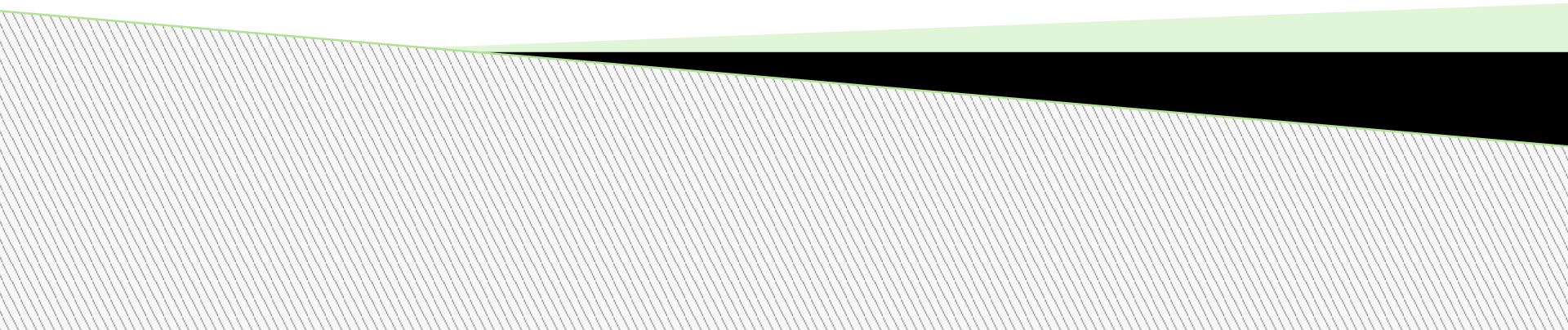


**Психологические рекомендации  
родителям выпускников  
при подготовке к ЕГЭ**

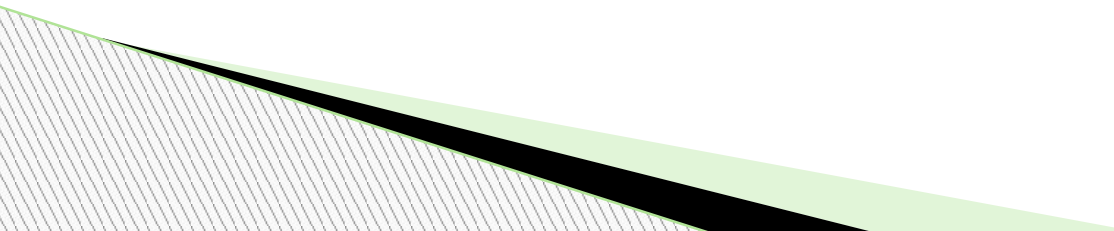




Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Как же поддержать выпускника?

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

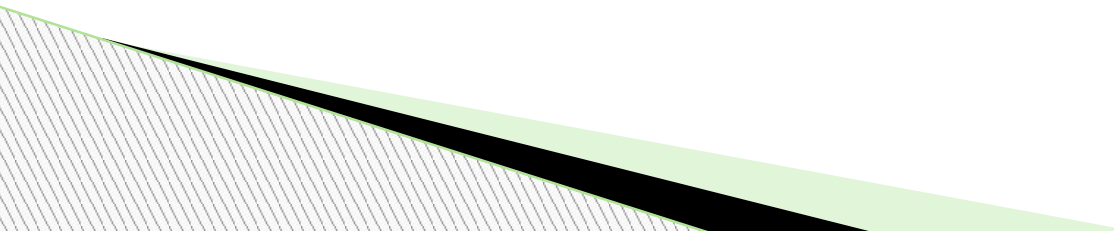
- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
  - Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
  - Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- 

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!***

