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:

- □ Опираться 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!

