

Уважаемые родители!

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

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижениями или усилиями. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать».**

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.*

Памятка родителю выпускника

Первое, что вам следует сделать, это успокоиться самим, привести в порядок свою нервную систему!

Помните, что ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Обратите внимание на сон: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.

Не допускайте перегрузок. Следите за тем, чтобы ребенок гулял, чтобы время подготовки чередовалось со временем отдыха.

Прислушайтесь к нуждам ребенка, не будьте самоуверенны, не думайте, что Вы лучше знаете, что необходимо вашему ребенку.

Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не прочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Рекомендации родителям по психологической подготовке к ЕГЭ.

Во время умственного напряжения ему нужна питательная и разнообразная пища.

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

МОРКОВЬ - облегчает заучивание наизусть.

АНАНАС – для удержания в память большого объема текста.

АВОКАДО – источник энергии для кратковременной памяти.

Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

КРЕВЕТКИ - не дадут вниманию ослабнуть.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК - помогает при переутомлении или психической усталости.

Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

КАПУСТА – снимает нервозность

ЛИМОН – освежает мысли и

облегчает восприятие информации.

ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

ОРЕХИ,РЫБА,ТВОРОГ,КУРОГА - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Влияние пищи на эмоции.

ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.

КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

БАНАНЫ - содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Обратите внимание на питание ребенка!