

**Психологические**

**рекомендации**

**родителям**

**выпускников**

**при подготовке к**

**ЕГЭ**



***Верьте в силы детей ,***

***сами не поддавайтесь***

***волнениям и панике.***

***У них и у вас***

***всё получится!***

**Ваш школьный психолог**

**Н.А. Безребрая**

**Психологическая**

**поддержка**

**-**

**это**

**один из важней-**

**ших факторов,**

**определяющих**

**успешность Ваше-**

**го ребенка в сдаче**

**единого государ-**

**ственного экзаме-**

**на.**

**Как же поддер**

**жать выпускника?**



Обратите внимание на питание

ребенка: во время интенсивного

умственного напряжения ему не-

обходима питательная и разно

образная пища и сбалансирован-

ный комплекс витаминов. Спе-

циалисты по питанию утвержда

ют:

**Орехи**

**–**

благотворно влияют

на работу мозга и укрепля-

ют нервную систему;

**Морковь**

**–**

улучшает память;

**Капуста**

–

снимает стресс;

**Витамин С ( лимон, апель**

**син, киви)**

**–**

освежает

мысли и облегчает вос

приятие информации;

**Клубника и бананы**

–

помогут

стать спокойнее;

**Креветки**

–

позволяют скон-

центрировать внимание;

**Шоколад**

–

питает клетки моз-

га.

Предлагаем рецепт

**коктейля,**

помогающего ос

вежить память и сохранить

силы :

**1**

**чайная ложка мѐ**

**да, 1 желток, 1 стакан со**

**ка лимона или апельсина.**

**Желательно придерживать**

**ся режима питания, на**

**сколько это возможно.**

**УМНОЕ**

**МЕНЮ**



**"Зная тебя, я уве-**

**рен, что ты все**

**сделаешь хо-**

**рошо",**

**«**

**Ты знаешь это**

**очень хорошо".**

Поддерживать можно

посредством прикосно

вений, совместных действий, физиче

ского соучастия, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка, необ**

**ходимо:**

Опираться на сильные стороны ре

бенка;

Избегать подчеркивания промахов

ребенка;

Проявлять веру в ребенка, сочувствие

к нему, уверенность в его силах;

Создать дома обстановку дружелюбия

и уважения, уметь и хотеть де

монстрировать любовь и уваже

ние к ребенку;

Будьте одновременно тверды и доб

ры, но не выступайте в роли су

дьи;

Поддерживайте своего ребенка, де

монстрируйте, что понимаете его

переживания.

**Существуют слова, которые**

**поддерживают детей,**

**например:**

Ад

Те

Пояснительная

подпись под ри-

сунком.

