

## 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.*

## Обратите внимание на питание ребенка!

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

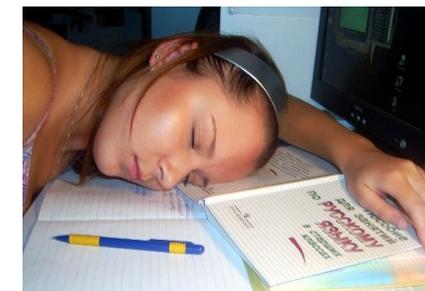
**КАПУСТА** – снимает нервозность  
**ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.  
**ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.  
**ОРЕХИ,РЫБА,ТВОРОГ,КУРОГА** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### 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».

«Центр Диагностики  
и Консультирования»

## Памятка родителю выпускника



Психолого-педагогическая служба

«ЦДиК»

2 мик-он, д.17 т.: 4-36-10

## Рекомендации родителям по психологической подготовке к ЕГЭ.



*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 изменением 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.

◆ Прислушивайтесь 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 зазубривать 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:

➤ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

➤ 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);

➤ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

➤ 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.**