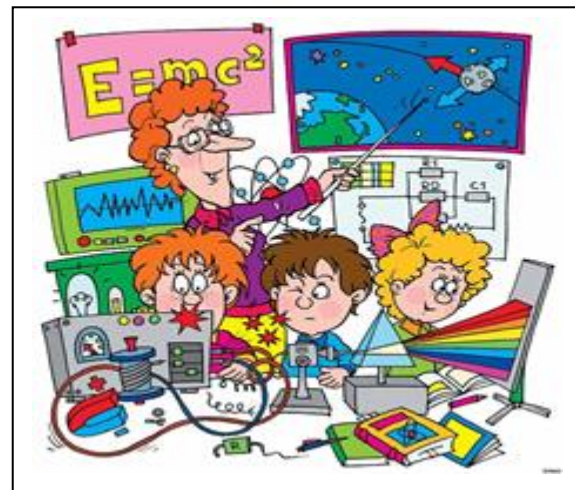




*Верьте в силы детей,
сами не поддавайтесь
волнениям и панике.
У них и у вас
всё получится!*



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



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



► 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 продемонстрировать 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, на сколько это возможно.