

## **Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность 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 достижений или усилий. 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, выражение 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. **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".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. 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.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища

и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям 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. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным 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 для него 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 детям 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.
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

## **Экзаменационное меню**

### **1.Для улучшения памяти:**

-морковь - стимулирует обмен веществ в мозгу, облегчает заучивание наизусть;

-ананас – полезен тем, кому надо удерживать в памяти большое количество текста, поэтому любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Достаточно выпивать 1 стакан сока и благодаря большому количеству витамина С вы будете на высоте;

- авокадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот, достаточно половины плода.

Для сохранения сил и работоспособности нужно организовать правильное питание, нельзя садиться заниматься на голодный желудок, поэтому важное значение имеют и продукты.

## **2. Для концентрации внимания:**

- креветки – снабжают мозг важными жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть, достаточно 100 г в день. Но солить их надо только после кулинарной обработки (варки);

- орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют мозг, особенно при длительной нагрузке (доклад, конференция, поездка за рулем);

- лук – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом (половина луковицы в день).

## **3. Для заучивания материала:**

- капуста – снимает нервозность;

- лимон –освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С;

- черника – способствует кровообращению мозга, есть свежие ягоды или варенье;

- бананы – содержат серотонин – вещество необходимое мозгу, чтобы тот просигналил: «Вы счастливы»;

- клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции(150г/день)

Накануне экзамена прекратить занятия в середине дня, вовремя лечь спать.

Не прибегать к успокоительным средствам, так как таблетки могут привести к обратному эффекту.



















