



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



Ваш школьный психолог  
И.Л. Черная

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, насколько это возможно.**

Ад

Те