

Практические рекомендации родителям по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ

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

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 демонстрировать любовь и уважение к ребенку,*
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,*
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.*
- 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. *Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"*

Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, — магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний. А еще к потере магния ведут курение, алкоголь, сахар.

Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья — в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, так как глюкоза стимулирует мозговую деятельность.

Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты.