**Психологические рекомендации**

**родителям**

**выпускников**

**при подготовке к ЕГЭ**

**Психологическая поддержка - это один из важней- ших факторов, определяющих**

**успешность Ваше- го ребенка в сдаче единого государ- ственного экзаме- на.**

**Как же поддер- жать выпускника?**

Верьте в силы детей, сами не поддавайтесь волнениям и панике.

У них и у вас всё получится!


# Ваш школьный психолог С.Н.Рафальская

**УМНОЕ МЕНЮ**

***"Зная тебя, я уве- рен, что ты все сделаешь хо- рошо", «***

Пояснительная подпись под ри-

сунком.

***Ты знаешь это очень хорошо".***

Поддерживать можно посредством прикосно-

вений, совместных действий, физиче- ского соучастия, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка, необ- ходимо:**

Опираться на сильные стороны ре- бенка;

Избегать подчеркивания промахов ребенка;

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть де- монстрировать любовь и уваже- ние к ребенку;

Будьте одновременно тверды и доб- ры, но не выступайте в роли су- дьи;

Поддерживайте своего ребенка, де- монстрируйте, что понимаете его переживания.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему не- обходима питательная и разно- образная пища и сбалансирован- ный комплекс витаминов. Спе-

циалисты по питанию утвержда- ют:

Предлагаем рецепт

**коктейля,** помогающего ос- вежить память и сохранить силы : ***1 чайная ложка мѐ- да, 1 желток, 1 стакан со- ка лимона или апельсина.***

**Желательно придерживать- ся режима питания, на- сколько это возможно.**

Ад

**Орехи –** благотворно влияют на работу мозга и укрепля- ют нервную систему;

**Морковь –** улучшает память; **Капуста** – снимает стресс; **Витамин С ( лимон, апель-**

**син, киви) –** освежает мысли и облегчает вос- приятие информации;

**Клубника и бананы** – помогут стать спокойнее;

**Креветки** – позволяют скон- центрировать внимание;

**Шоколад** – питает клетки моз- га.

Те

