Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами.

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ).

 Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс.

Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.
 Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

 Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. 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".

 Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

  Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

  Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п..

 Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

  Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

  Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

  Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

 Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами.

***Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:***

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.

- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).

- Напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

**Помните**, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней. Дарите вашему ребенку любовь, поддержку и веру в свои силы всеми возможными способами.