****

***Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.***

***Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "От хорошего слова даже кактусы лучше растут".***

***КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА***

***В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГИА***

******

\****Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка***, не допуская перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность)

\****Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач (особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр.***Это позволит избежать нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

\****Постарайтесь минимизировать в данный момент стрессовые ситуации (упреки, конфликты и т.п.)*** Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

\****Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены.*** Ведь одним из факторов, провоцирующих стресс является неизвестность, неожиданность.

*\*****Старайтесь* *следить за здоровьем и поведением детей.*** Никто, кроме Вас, не сможет заметить вовремя и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или, наоборот, излишнее спокойствие должны Вас встревожить.

\****Дети с неврологическими проблемами*** нуждаются в данный период в медикаментозной поддержке.

\****Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ГИА***, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности. Поэтому зайдите на сайты: [**www.fipi.ru**](http://www.fipi.ru); [**www.mcko.ru**](http://www.mcko.ru); [**www.ege.edu.ru**](http://www.ege.edu.ru) и получите пошаговую информацию.

\****При подготовке к ГИА очень полезно*** структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. 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. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.

\****Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.***В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных диагностических работ. Демо-версии тестов есть на сайтах [www.fipi.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fipi.ru%2F); [www.mcko.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.mcko.ru%2F).

\****Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов*** – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».

\****Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.***

\****Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене,***то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).

******

***ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ***

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) и [заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo), [особенностями экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
В процессе работы с [заданиями](http://www1.ege.edu.ru/main) приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

***ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ***

**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

**Продукты,  улучшающие память**

Учёные к числу таковых относят: авокадо, ананас и морковь.

Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.

Ананас. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. Зная об этом удивительном свойстве этого замечательного заморского продукта и пользуясь тем, что он содержит малое количество калорий все театральные артисты и звёзды эстрады поглощают ананасы в больших количествах. Ведь им приходится на долгий срок запоминать огромные объёмы информации в виде текстов и нотной грамоты.

Морковь. Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150-200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

**Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания**

К ним относят: креветки, лук репчатый, орехи.

Креветки. Достаточно съедать 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съедать эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное, чтобы это количество ваш ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

**Продукты для достижения эффекта «творческого озарения»**

С давних времён в ожидании прихода «Музы» творческие личности употребляли в пищу инжир и тмин.

Инжир. В своём составе он содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко **стимулируют всю нервную систему**, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения поистине гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.

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



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ**

**ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ ШКОЛЫ СУЗДАЛОВОЙ М.В.**