

Психологические рекомендации родителям выпускников

Физическое здоровье

Питание

**Доброжелательная
атмосфера дома**

**Режим занятий
и отдыха**

1. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как фрукты, творог, орехи, курага, шоколад стимулируют работу головного мозга;
2. Наблюдайте за его самочувствием;
3. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Пики активности у большинства людей с 9-00 до 12-00 и с 16-00 до 18-00;
4. Не нагнетайте атмосферу накануне экзамена.

Перенос уверенности

- Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка;
- Выражайте уверенность в его силах, а не пугайте провалом.

Поддержка

- 1) Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки;
- 2) Родители должны знать процедуру экзамена, чтобы быть в состоянии помочь своим детям правильно к нему подготовиться, распределить свои силы;
- 3) Повышайте уверенность ребенка.

Способы:

- Забыть о неудачах ребенка в прошлом и вспоминать об успехе;
- Задать положительную установку на экзамен и подготовку, например: «Ты сможешь это сделать!»;
- Говорить слова, которые поддерживают детей: **«Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо»**, **«Всё хорошо, у тебя всё получится, ты всё вспомнишь»**, **«Ты делаешь это очень хорошо»** и т. д.
- Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.