

Психологические рекомендации

родителям, чьи дети сдают выпускные экзамены.

Уважаемые родители, успех ваших детей зависит и от Вас. Всегда верьте в успех Вашего ребенка. Помогите вашему ребенку организовать время, обратите особое внимание на его питание в период подготовки к экзаменам. Не устраивайте “занудных” нотаций, просто разговаривайте с Вашим ребенком о его жизни. Это прописные истины, но поверьте, это действительно помогает.

Меню из продуктов, которые помогут **улучшить память. Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того что стимулирует обмен веществ в мозгу. Морковные салаты, просто погрызть морковку. **Ананас** помогает удерживать в памяти большой объем текстов, знаков. Достаточно выпивать один стакан в день. **Креветки** – деликатес для мозга снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть. **Орехи** хороши, они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

Уважаемые родители, помните, что в душе у вашего ребенка гамма чувств. На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Патрика – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению эндорфина.

Клубника - очень вкусна и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза минимум 150-200 грамм.

Бананы - содержат серотонин – вещество необходимое мозгу.

Шоколад – помогает при стрессовых, нервных ситуациях.

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

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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".