

## Рекомендации для родителей по адекватному взаимодействию с детьми в период подготовки к экзаменам

**Уважаемые родители!**

- ✓ Первое, что Вам надо сделать, это самим успокоиться. Помните, что тревожность от вас передается детям, и волнение у них только усиливается.
- ✓ Поддерживайте ребенка, вселяйте чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.
- ✓ Взаимодействие с ребенком стройте на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности той ситуации, с которой предстоит справиться.
- ✓ Не фиксируйте постоянно внимание детей на экзаменах, не говорите постоянно об этом. Такое поведение повышает и без того высокое нервно-психическое напряжение.
- ✓ Не заставляйте насильно учить ребенка учебный материал. Помните: все, что делается насильно, не запоминается.

**Я сдам ЕГЭ!**



- ✓ Желательно, чтобы ребенок находился час и более на свежем воздухе. Это своего рода отдых для «утомленного мозга».
- ✓ Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.
- ✓ Не разрешайте проводить долгие часы у телевизора, это уменьшает работоспособность и действует не на пользу нервной системе ребенка.

**Пицца для ума или  
питание  
перед экзаменом**



- ✓ За день до экзамена не заставляйте ребенка сидеть над учебниками. Это все равно ни к чему хорошему не приведет, а только еще больше вселит неуверенность и страх перед предстоящими экзаменами. Лучше пусть он отдохнет, психологически успокоится, отвлечется на некоторое время.

- ✓ Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе всегда были грецкие орехи, мед, шоколад, которые способствуют успокоению нервной системы, улучшению продуктивности запоминания и повышению работоспособности. Не забывайте и о морепродуктах, которые богаты кальцием, йодом и другими микроэлементами, так необходимыми для иммунной системы.

- ✓ Обратите внимание на сон ребенка в период подготовки к экзаменам. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов, поощряйте, если ребенок захотел отдохнуть в обед.

