**Памятка для родителей**

**«Психологическая помощь детям в период подготовки к экзаменам»**

*Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами в преддверии итоговой аттестации Ваших детей.*

* Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний.
* Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь; контролируйте подготовку не авторитарно, а проявляя искреннюю заинтересованность.
* Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ОГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, личное время, не следует исключать помощь в домашних делах.
* Помните, что ОГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
* Помните, что Ваша поддержка даст уверенность в своих силах не только в период сдачи экзаменов, но и в будущем Вашего ребенка.
* Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами успокоительное. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!
* Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель, типа: «Ты должен получить высокий бал», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с заданиями»
* **Не критикуете ребёнка после экзамена**.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время умственного напряжения ему необходима качественная и разнообразная пища, комплекс витаминов.
* Продукты, стимулирующие деятельность головного мозга: *морепродукты (йод) грецкие орехи (в них больше йода, витамина С больше, чем в лимоне), посольский бутерброд: сыр с лимоном; отварная говядина, рыба; лучшему запоминанию способствует – морковь, от напряжения и усталости хорошее средство – лук, выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы), острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение, от нервозности избавит – капуста, для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны черника или морская рыба. Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.*

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет, по какой схеме принимать его.

* **Важно знать:** Энергетические напитки не привносят энергию извне, они подстегивают собственный резерв сил организма, таким образом, истощая его.
* Будьте в курсе всех подробностей самой процедуры ГИА, относитесь к ней спокойно, пугает больше неизвестность или преувеличение трудностей
* По возможности вывозите детей на дачу, в деревню, на свежий воздух. Регулярные плодотворные занятия, полноценный сон, свежий воздух, полноценное питание, доброжелательная обстановка и бодрая поддержка близких - это лучшая подготовка к экзаменам!
* Приготовьте ребенку полноценный завтрак утром перед экзаменом и проконтролируйте, что бы у него с собой было вода, шоколад.

**Удачной и плодотворной подготовки Вам!**