

## Советы психолога как поддержать ребенка перед ЕГЭ .

Выпускные экзамены всем даются непросто. И все-таки основная часть нагрузки приходится именно на детей . Поэтому задача родителей – оказать будущим выпускникам максимальную поддержку. Как это сделать?

1. Поддержите словом. Сейчас самое время лишний раз напомнить ребенку , что вы в него верите, а его оценка никак не повлияет на вашу любовь.
2. Позаботьтесь о важном. В процессе подготовки к экзаменам прилежный ученик может вовсе позабыть о сне и еде. Следите за тем, чтобы он регулярно питался и хорошо высыпался ,ведь физическое самочувствие сильно влияет на продуктивность ,да и здоровье важнее любых оценок.
3. Не давите. Вопросами о степени готовности к экзамену, запретами на общение с друзьями и отдых вы вряд ли поможете делу. Зато это легкий способ повысить у ребенка степень тревоги и уверенности в себе.
4. Помогите с тайм-менеджментом. Идите к цели гораздо проще, когда есть четкий план . Вместе с ребенком составьте список тем для изучения и повторения, распределите их по дням, распланируйте время на перерывы на личные дела, определите, какое количество часов в день нужно будет потратить на подготовку.
5. Не доставайте аптечку. Успокоительные снимают волнение, но резко снижают мозговую активность. Врачи считают , что здоровый организм способен самостоятельно справиться со стрессом, а медикаментозное лечение может назначить только специалист.

