**Рекомендации родителям в период сдачи детьми ЕГЭ**

***Ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.***

***Укажем основные направления помощи:***

Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.

 Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. Приготовление ребенку его любимых блюд.

 Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

Биостимуляторы интеллекта. К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): пирацетам (ноотропил), пикамилон, аминалон (все – после еды), глицин (до еды); другие ноотропы – по рекомендации врача.

Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.

Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ

 Следите за режим дня вашего ребенка: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

 Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания .

 Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

 На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.