



- ✚ Постарайтесь создать для ребёнка дома благоприятную психологическую среду, в которой он будет чувствовать вашу поддержку.
- ✚ Не повышайте тревожность ребёнка перед экзаменом. Старайтесь избегать фраз: «Как же я волнуюсь!», «Завтра очень сложный день!». Ребёнок в период экзаменов испытывает большой спектр переживаний, эмоций. Ваши переживания также оказывают влияние на его состояние. Поэтому лучше успокоиться.
- ✚ Откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку.
- ✚ Не бойтесь открыто говорить ребёнку, что он любим. Подбадривайте, вселяйте в него уверенность.
- ✚ Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
- ✚ Вы можете оказать помощь в подготовке ребёнка к экзамену. Если ребёнок хочет рассказать вам материал – не оказывайте.. Ведь проговаривание материала вслух – эффективный приём запоминания. Также вы можете проиграть ситуацию экзамена.
- ✚ Оказывайте ребёнку вами помощь, но не навязывайте её.
- ✚ Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка. Не стоит ожидать от подростка каких-либо высоких оценок, если у него имеются трудности в обучении. И, наоборот, если ребёнок-отличник вдруг получил низкий балл, не стоит срывать на нем. Каждый имеет право на ошибку.