

Помощь ребенку в создании благоприятной психологической атмосферы в период подготовки и сдачи экзаменов.

В первую очередь, в этот период, стоит обратить внимание на:

1. Полноценное питание ребенка,
2. Витамины
3. Режим дня постараться организовать так, чтобы в течение дня внимание ребенка переключалось с подготовки к экзамену на прослушивание музыки, досуг, общение с другими.

Благоприятная психологическая обстановка в семье:

1. Более теплый контакт с родителями (особенно перед сном).
2. Совместное подведение позитивных итогов.
3. Совместные воспоминания о прошедших успехах.
4. Стиль общения – оптимистичный.
5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, проявлять веру в ребенка, повышать уверенность в его силах.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и страхов нуждаются в дополнительной поддержке:

1. Удлинение сна до 9-10 часов в сутки.
2. Учащение тактильного контакта.
3. Приготовление любимых блюд.
4. При необходимости можно получить рекомендации у врача невропатолога насчет успокоительных средств.
5. Спокойствие взрослых: забыть о прошлых неудачах, не вспоминать о негативном опыте.

Накануне экзамена:

1. Выспаться и отдохнуть.
2. В меню к завтраку добавить что-нибудь сладкое. Дать сладкое с собой.
3. Подбадривать детей. Повышать уверенность в себе.
4. Одеть комфортно по погоде.
5. Поддержать после экзамена. Не критиковать.