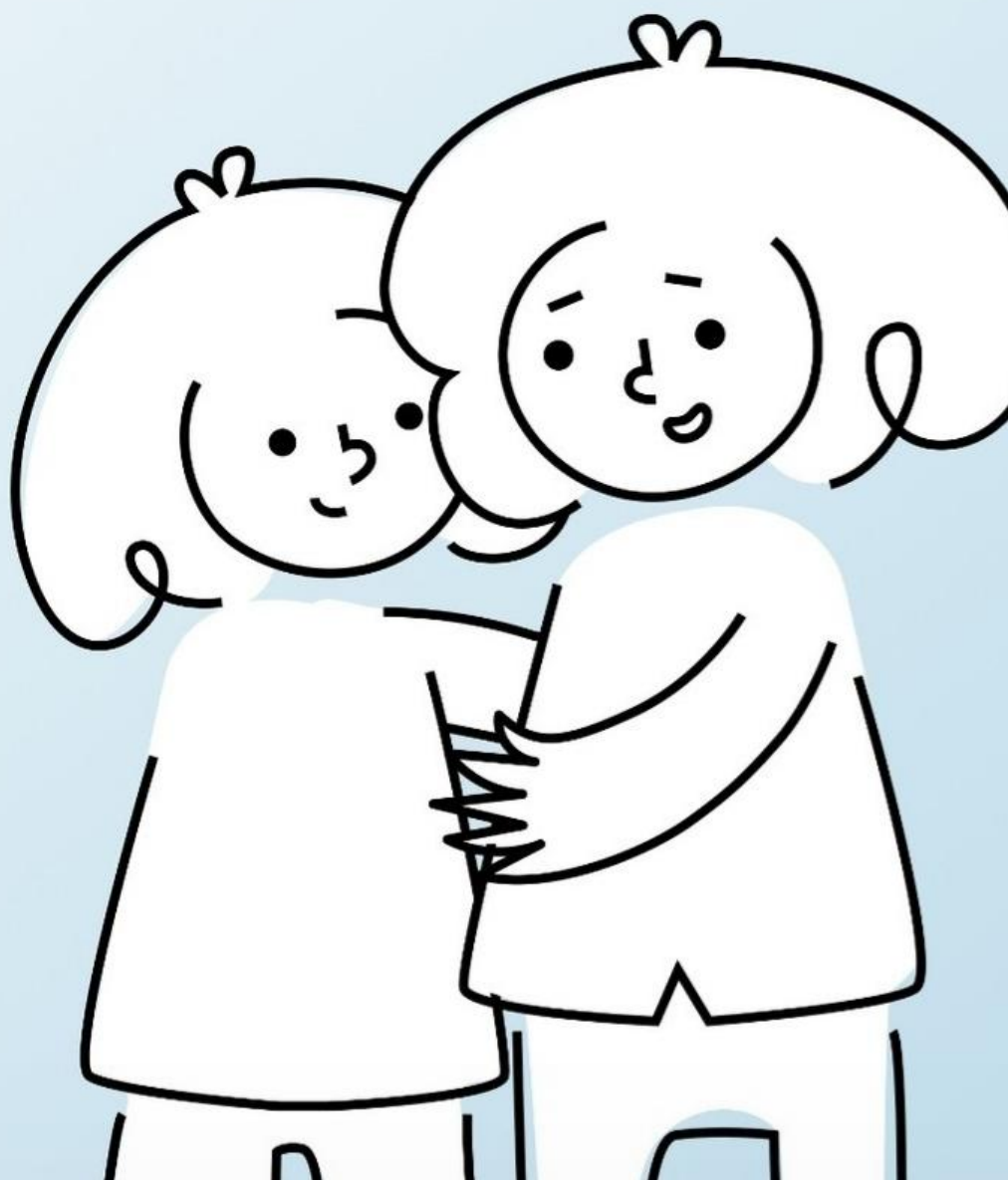


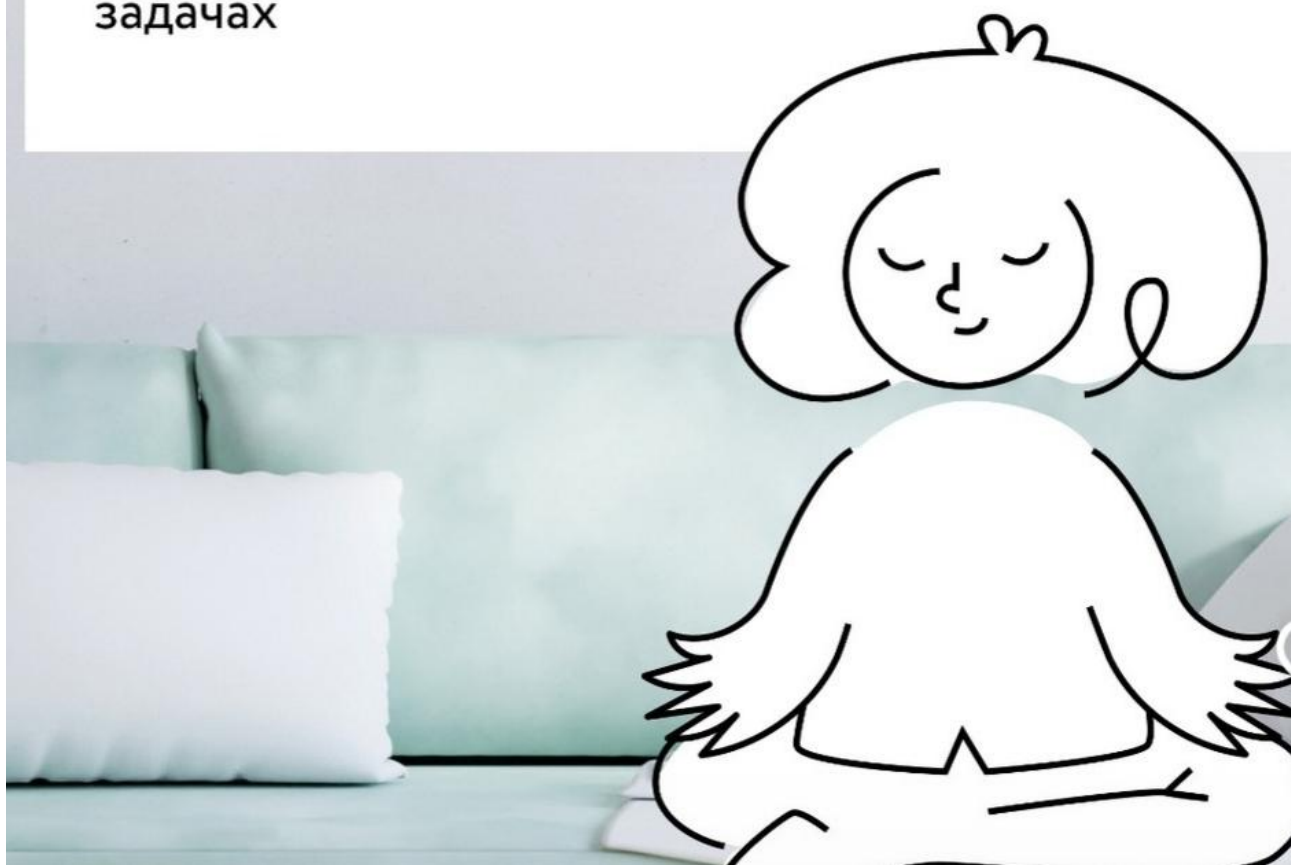
Экзамены через месяц

Как поддержать ребёнка



Создайте психологический комфорт

Вокруг экзаменов создаётся нервная атмосфера. Важно, чтобы дома царило максимальное спокойствие. **Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах**



Поработайте с собственными эмоциями

Если вы беспрерывно нервничаете по поводу экзаменов и того, как сын или дочь себя проявят, тревога неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу.

Чтобы помочь ребёнку сдать экзамен, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором



Я верю в тебя!



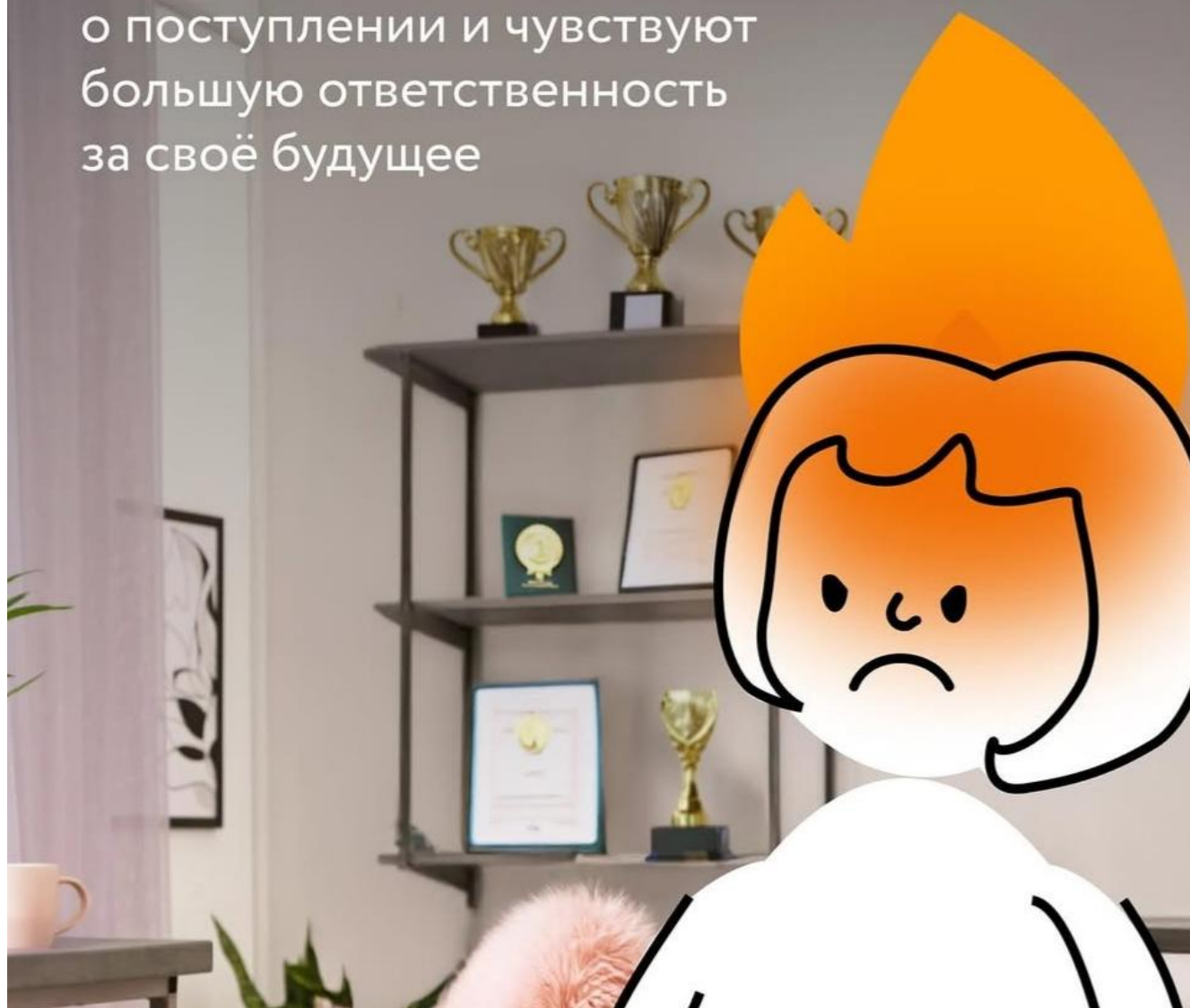
Организируйте «пробный экзамен»

При подготовке к экзамену проработайте с ребёнком всю схему процедуры экзамена от и до. Он должен знать, что можно брать с собой и что нельзя. Выпускник должен уметь правильно заполнять экзаменационный бланк и рассчитывать время на экзамене, чтобы успеть справиться со всеми заданиями.

Распечатайте школьнику демоверсию из интернета, бланк, выделите время в свой выходной, уберите все отвлекающие предметы и засекайте время. Выступите в роли наблюдателя — ребёнок не должен никуда подсматривать. **Это поможет трезво оценить, насколько он готов и какие пробелы нужно восполнить**

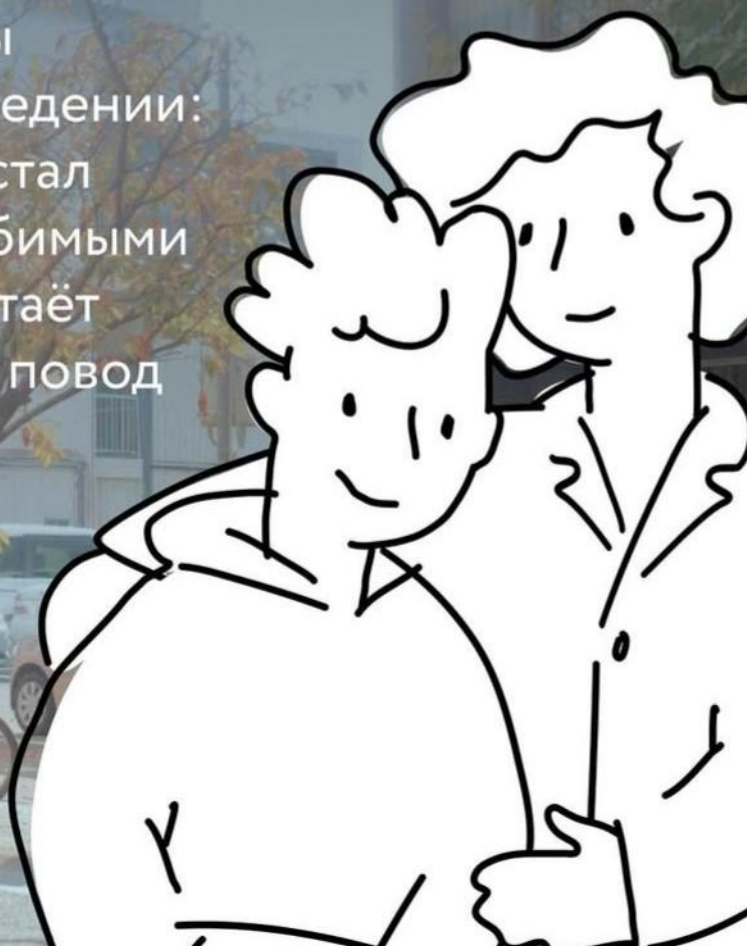
Не запугивайте

Школьники и так переживают
о поступлении и чувствуют
большую ответственность
за своё будущее



Следите за эмоциональным состоянием

Будьте внимательны
к изменениям в поведении:
если ребёнок перестал
интересоваться любимыми
занятиями, часто устаёт
или плохо спит, это повод
для разговора



Будьте опорой

Ребёнок должен видеть в вас человека, который поддержит в трудную минуту

