

Необходимо довериться знаниям ребёнка. Дети почувствуют эту уверенность, и вместе с ней придёт спокойствие, смелость и убеждённость в собственных силах



МЕНЬШЕ ЗНАЧИМОСТИ, БОЛЬШЕ ПРОГУЛОК

Главной профилактикой нервного срыва перед экзаменами будет снижение значимости предстоящего события. В первую очередь эта работа лежит на родителях выпускника

Проваленный экзамен – это не конец света. И родителям необходимо донести эту информацию для ребёнка

Нужно предложить школьнику альтернативные, позитивные варианты дальнейшего развития событий. Например, можно напомнить, что экзамен всегда можно пересдать, и ничего страшного в этом нет



НАБЛЮДАЙТЕ ЗА РЕБЁНКОМ

Чтобы не упустить тревожное состояние, обращайте внимание на первые признаки его проявления. Например, дети могут внезапно начать грызть ногти, трясти ногами или сильно ерзать на стуле

Некоторые подростки из-за стресса могут даже начать приносить себе физический вред



СОБЫТИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ?

В преддверии экзаменов нервное перенапряжение может случиться у любого ребёнка вне зависимости от его успеваемости, провоцирует это не сам факт экзамена, а значимость, которая придаётся событию учителями и родителями



МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

**Оставшееся время до экзамена
взрослым стоит уделить внимание
подбадриванию выпускника. Также
снизить стрессовый фактор поможет
и продумывание дальнейшего пути
в случае неудачи**



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ОТДЫХ!

**Выпускникам рекомендуется
не пренебрегать сном в пользу
зубрёжки — качественный отдых
не только снижает стресс, но и помогает
лучше запомнить выученный материал**



ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА

Нужно соблюдать баланс и в питании — оно должно быть полноценным, трёхразовым и включать достаточное количество белка. При отсутствии противопоказаний накануне экзаменов можно добавить в рацион витаминный комплекс, включающий магний и витамин B6