

- это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается во



- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объяснив ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.



Однако, за ребенком с повышенной тревожностью к экзаменам не следует переживать, весь фокус должен быть направлен на то, чтобы ребенок не переживал.



Если вы заметили, что ребенок начинает нервничать, плакать, то самое главное – это сказать ему, что все будет хорошо. Не забывайте, что в данном случае самое главное – это не переживать, а помочь ребенку справиться с его тревогой.