

- 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.



Снижайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Не пытайтесь переживать весь фронт знаний, лучше сосредоточьтесь на подготовке к конкретному предмету.



Если вы чувствуете, что ребенок испытывает трудности, не пытайтесь пережить его вместе. Вместо этого скажите ему: «Я знаю, что тебе тяжело, но ты справишься».