

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

- ✓ Будьте в курсе процедуры сдачи экзамена, владейте информацией, чтобы ответить на вопросы ребёнка.
- ✓ Верьте в его силы, будьте внимательны и заботливы.
- ✓ Установите режим дня уже сейчас. Чередование учёбы с занятием спортом, домашними делами. Сон не менее 8 часов.
- ✓ Ребёнок должен гулять каждый день, отвлекаясь от учёбы.
- ✓ Не допускайте ночных зубрёжек.
- ✓ Обеспечьте удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал подготовке. Уберите телефон на время занятий.
- ✓ Следите за рационом питания ребёнка. В нем должны быть не менее 4 раз принятия пищи с первым, вторым, напитками (компот, чай, молоко).
- ✓ Не нагнетайте обстановку накануне экзамена, повышая тревожность.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребёнка.
- ✓ Повышайте его уверенность в себе. Используйте выражения «У тебя всё получится», «Ты сможешь», откажитесь от упреков.
- ✓ Поддерживайте в семье благоприятную обстановку.
- ✓ Научите ребёнка методам запоминания информации. Например, формулы можно повесить над столом, а карту над кроватью. Конспект удобно оформлять в виде схемы.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых и здоровый сон.
- ✓ Не настраивайте ребёнка на возможность списать, использовать шпаргалки.