

## Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

### Создайте оптимальные комфортные условия

Поощряйте, поддерживайте, оказывайте реальную помощь. Сохраняйте спокойствие. Все это поможет ребенку справиться с собственными волнением и тревогой.

### Не запугивайте

Не напоминайте ребенку о сложности предстоящих экзаменов и его ответственности. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

### Скорректируйте ожидания ребенка

Объясните ему, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

### Наблюдайте за самочувствием ребенка

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий.

### Следите за питанием

Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.