



Чек-лист

«Что делать, если ребёнку предстоит сдавать экзамены»

1. Быть эмоционально устойчивыми, не создавать атмосферу тревожности в семье на фоне непростого, экзаменационного периода у ребёнка;
2. Продумайте разные варианты поступления, исходя из итогового балла;
3. Разработайте четкий план с ребёнком по подготовке к экзаменам;
4. Соблюдайте режим дня, следите за тем, чтобы ребёнок высыпался;
5. Обеспечьте ребенку отдых хотя бы 1 день в неделю: прогулки, посещение кинотеатров, спортивных или культурно-массовых мероприятий и др.
6. Не пренебрегать чередованием умственной и физической нагрузки в течение дня;
7. Быть всегда на стороне ребёнка, настраивать на успех, показывать свою поддержку и понимание сложности его жизненной ситуации, чаще обсуждайте сильные стороны своего ребёнка.

Основная задача родителей – не быть дополнительным источником переживаний для сына или дочери! Важно, чтобы семья была своеобразным гарантом безопасности, надежности для ребенка.

Родительский посыл должен быть такой

«Мы в тебя верим и, чтобы ни случилось, любим и принимаем».

