

## Как помочь ребенку справиться с волнением при подготовке к экзаменам

- 1 Сосредоточьтесь.** Помогите ребенку поверить в себя и укрепить самооценку. Поддерживайте его позитивные качества.
- 2 Проявите интерес.** Ознакомьтесь с правилами поведения экзаменов. Не будьте сторонним наблюдателем, оказывайте помощь.
- 3 Общайтесь с ребенком.** Узнайте, что именно тревожит ребенка. Обязательно спросите о том, чем вы можете ему помочь.
- 4 Поделитесь опытом.** Расскажите о своих секретах, которые помогли вам выучить материал и подготовиться к экзаменам.
- 5 Научите расслабляться.** Это поможет уменьшить беспокойство и улучшить внимание, память. Освойте дыхательные упражнения и затем научите ребенка.
- 6 Проявляйте безусловную любовь.** Дайте ему почувствовать и понять, что что бы ни случилось, каков бы ни был результат, вы все равно любите и принимаете своего ребенка.
- 7 Окажите поддержку.** Дайте понять ребенку, что он может рассчитывать на вас и вашу поддержку в любой ситуации. Пусть он чувствует заботу и внимание, а не опеку и контроль.