

# Как предотвратить стресс у ребенка перед оценочными процедурами

## Советы психолога

- 1** Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку.
  - 2** Помогите распределить время для подготовки по дням недели. Проследите, чтобы в выходные дни ребенок отдыхал от занятий. Найдите различные варианты занятий по предметам и потренируйте ребенка.
  - 3** Во время интенсивного умственного напряжения готовьте ребенку питательные и разнообразные блюда, организуйте прогулки длительностью не менее двух часов в день.
  - 4** Проследите, чтобы накануне оценочной процедуры ребенок отдохнул от учебных заданий. Не давайте ему медикаментозных средств – как стимулирующего, так и успокаивающего действия.
  - 5** Настройте ребенка на позитивное мышление, укрепите его положительную самооценку. Подбадривайте и хвалите ребенка. Чаще говорите: «Ты все у меня сможешь!», «Я уверена, ты справишься!», «Чтобы не случилось, ты для меня самый лучший!».
  - 6** Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы ваше волнение не передалось ребенку.
-