

## **Что значит – поддержать выпускника?**

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

## **Как оказывать поддержку?**

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)

## **Очень важно:**

- Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

## **Наблюдайте за самочувствием ребёнка!**

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

## **Очень важно:**

- Контролировать режим подготовки ребёнка, не допуская его переутомления.

## **Организируйте гармоничную домашнюю среду!**

- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

## **Очень важно:**

- Насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.
- Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

## **Накануне экзамена**

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  - Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  - Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
    - 1) Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2) Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл: (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его выписать);

## **Очень важно:**

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов

## **После экзамена**

Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.

- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.

## **Очень важно:**

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.