

Психологічна підтримка з боку батьків у період підготовки до ЗНО



забезпечте місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто їй не заважає

приділіть дитині увагу

харчування дитини повинно бути поживним, різноманітним, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів

виражайте готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки

контролюйте режим підготовки, перерви, не допускайте перевантажень

ранкова зарядка, спорт, прогулянки обов'язкові у щоденному графіку під час підготовки до здачі тестів

придбайте різноманітні тренінгові матеріали по тестуванню

видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину

виражати упевненість в силах, не лякайте провалом

на період іспитів залиште дитині мінімальний перелік домашніх обов'язків

розкажіть про свій досвід

допоможіть дитині розподілити час підготовки, вчіть орієнтуватися у часі

дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися