

## **Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи тестов**

- ⇒ Владением **информации** о процессе проведения теста
- ⇒ Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его **силы**
- ⇒ Откажитесь от упреков, **доверяйте** ребенку.
- ⇒ Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только **договоритесь**, чтобы это была музыка без слов.
- ⇒ **Участием** в подготовке к тестам
- ⇒ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. **Вместе** составьте план подготовки.
- ⇒ **Вместе** определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится **рано утром**, если «сова» - **вечером**.
- ⇒ Организацией **режима** (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке).
- ⇒ Во время подготовки ребенок регулярно должен делать **короткие перерывы**.
- ⇒ Обратите внимание на **питание** ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- ⇒ Обеспечьте дома удобное **место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ⇒ **Договоритесь** с ребенком, что вечером накануне теста он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**Ваш школьный педагог-психолог:  
Жетпсиова Алмагул Елеухановна**