

# Психологічний комфорт, доброзичлива атмосфера у родині під час складання іспитів

1. Створити у сім'ї клімат спокою, розуміння і підтримки.
  2. Пояснити дитині свою міру відповідальності за якісну підготовку до іспитів.
  3. Поділитись своїм досвідом складання іспитів (кращій досвід запозичити).
  4. Налаштовувати дитину позитивними твердженнями (« в тебе все гарно входить», «ти все зробиш добре»).
  5. Створення умов фізичного та психологічного комфорту
- Корисний раціон (білок, вітаміни, солодощі):
  - Профілактика втомленості (корегування навантажень та відпочинку):
  - Обмеження емоційного навантаження, помірне використання комп'ютеру, виключати перегляд емоційно збуджуючих фільмів по телебаченню):
  - Режим сну та перебування на свіжому повітрі.