


A colorful illustration of seven diverse children of various ethnicities and ages, smiling and holding a white sign. The children include a girl with brown hair in pigtails, a girl with blonde hair, a boy with a red cap, a girl with glasses, a girl with brown hair, a girl with dark curly hair, and a girl with brown hair and a pink headband.

**ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЕНКА –
ЗНАЧИТ ВЕРИТЬ В НЕГО!**

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удачи и достижения.
- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- Не сравнивайте своего ребенка ни с кем.
- Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка.
- Не драматизируйте само событие сдачи экзамена.
- Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.

Успехов Вам и Вашим детям!



Приемы психологической защиты

Переключение

Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном,
полезном, приятном

Мобилизация юмора

Смех — противодействие стрессу

Разрядка

(физическая работа, игра, любимые занятия)

Накопление радости

Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже
маленькую радость.

Релаксация

(быстрое общее мышечное расслабление)

