

Советы психолога по



ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

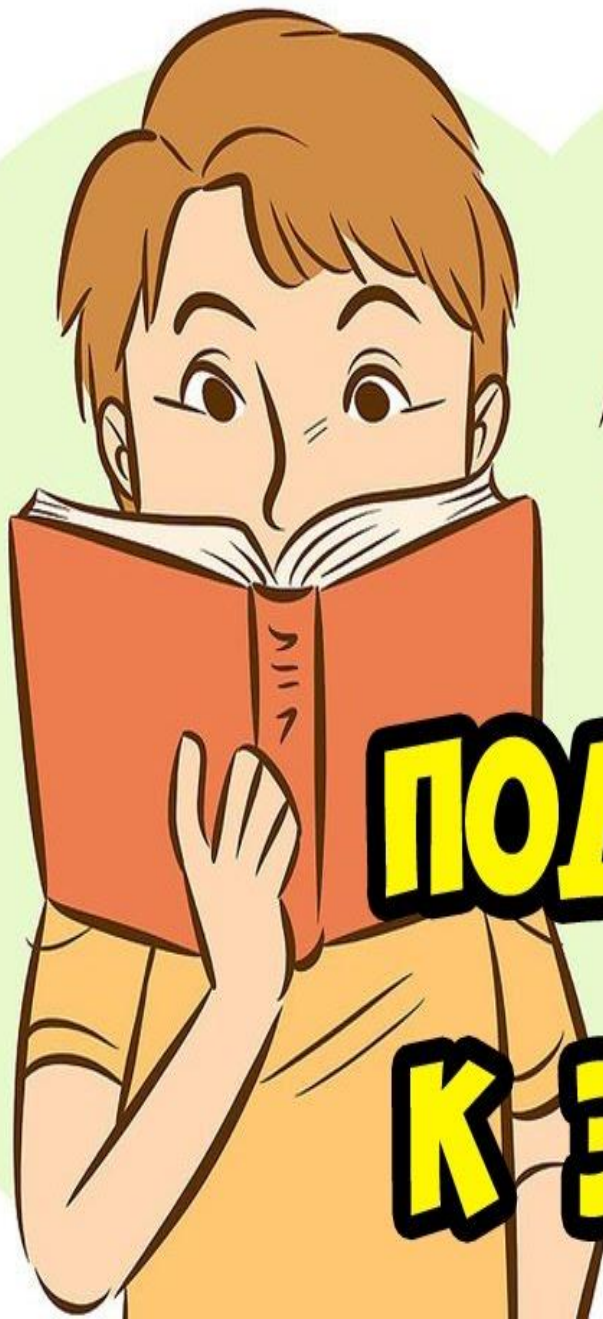
**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
БАДИНА А.А.**

ТАМБОВ

Уважаемые родители и выпускники!



- Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.



КАК

ПОДГОТОВИТЬСЯ

К ЭКЗАМЕНАМ?

Уважаемые родители!



Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.





Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятно допущения ошибок.



Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



$$a^2 - b^2 = (a - b)(a + b)$$
$$a^2 + b^2 =$$



**Подготовившись должным образом,
Вы обязательно сдадите экзамен!**