***Ата-аналарға арналған жаднама:***

***«Баланы емтиханға дайындық кезінде қалай қолдау керек»***

* Емтихан алдында баланы өзініздің пікіріңізбен немесе қылығынызбен қорқынышын тудырмаңыз - бұл сонында теріс нәтижеге әкеледі. Балаға әрқашан ата-ананың толқынысы сезіледі және егер ата-ана жауапты болған кезінде өздерінің эмоциясын қалыпта ұстай алса, онда бала ата-анасының көңіл-күйі әсерінен эмоционалды күйзеліске ұшырауы мүмкін.
* Баланың өзіне деген сенімін арттыруға тырысыңыз, себебі бала сәтсіздіктен және қате жіберуден қорқады.
* Балаға емтиханға дайындық кезінде демалу мен ұйқының маңыздылығын түсіндіріп, сондай-ақ шамадан тыс дайындалмай, демалыс уақытын жиі өткізу керек екенің жеткізу.
* Баланың өз-өзінің сезінуін қадағалаңыз, себебі сізден өзге адам оның шаршауына байланысты жағдайының бәсендуін дәл уақытында алдын ала алмайды.
* Баланың тамақтануына көңіл бөліңіз: қарқынды дайындық кезінде пайдалы әрі түрлі тағамдарды және теңдестірілген дәрумендер қоспасын қабылдау қажет. Мысалы балық, сүзбе, жаңғақ, өрік сиқты тағам түрлері бас миының пайдалы жұмыс істеуіне көмектеседі.
* Емтиханға дайындық кезіндегі ең бастысы - ол баланың шаршауын және мазасыздануын төмендету, себебі, емтиханға даындық рәсімі – ол баланың стресті жағдайға, әсіресе, бірінші курс студенттеріне әсер етеді. Ең бастысы емтиханға дайындық кезенінде баланың шаршап-шалдығуын және мазасыздануын төмендету, көбінесе, бірінші курсқа түсушілер үшін емтихан барысы – баланың күйзелісті жағдайы болып табылады. Балаларыңызға өмірде шешімі жоқ қиыншылықтар болмайтынын, барлығын жеңіп шығуға болатынын, әсіресе, емтиханды тапсыруға боларын айтып отырыңыз.
* Балаңызға емтихан жақындаған кезде оған толық қанды демалыс керек екенін, баланың демалып, ұйқысын дұрыстап қандыру қажет екенін түсіндіріңіз.
* Кейбіреулер күйзелген жағдайда тамақты әдеттен тыс мөлшерде қабылдайды. Тамақты емтихан алдында шектен тыс қабылдау – мидың белсенділігін тоқтататыны практикалық жұмыста көрсетілген.
* Балаға емтихан өткеннен кейін сын айтпаңыз. Қандай жағдай болмасын қолдау көрсетіңіз. Баланың санасына емтихан тапсыру оның мүмкіншіліктерінің ең басты өлшемі емес екенін ұялатыңыз.
* Өз балаларыңызды жақсы көріңіз, жақсы көретініңізді айтып отырыңыз. Оның эмоциялық жағдайына мұқият болыңыз.