

يجب على الطالب تجنب المذاكرة لساعات طويلة من الليل، والحفاظ على الهدوء والطمأنينة في البيت، والحفاظ على ساعات النشاط وساعات النوم، إذ يجب على الطالب النوم 8 ساعات يومياً، وعدم مبالغة الأبوين في رفع سقف توقعات المحصول الدراسي لأن ذلك يشكل ضغطاً على الطفل والمراهق، بل يجب استبدال هذا الضغط بالمكافأة والتعزيز الإيجابي والمعنوي لضمان الاستمرارية الصحية.