

Психологическая подготовка к контрольной работе

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Не тревожьтесь о полученной оценке, которую ребенок получит на контрольной, и не критикуйте его после выполнения контрольной работы. Внушайте ребенку мысль, что оценка не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне контрольной работы – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально сорваться.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки к контрольной работе. Не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить день для подготовки к контрольной работе, составьте режим дня.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных форм работы.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.