

Психологическая подготовка обучающихся к проверочной работе

(рекомендации для обучающихся)

Советы по подготовке к проверочной работе

Готовься планомерно! Соблюдай режим дня! Питайся правильно! Во время подготовки чередуй занятия и отдых!

Накануне проверочной работы

С вечера перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

Советы во время проверочной работы

Соблюдай правила поведения на проверочной работе! Слушай, как правильно заполнять бланк! Работай самостоятельно! Используй время полностью!

При работе с заданиями:

Сосредоточься! Читай задание до конца! Думай только о текущем задании! Начни с легкого! Пропускай! Исключай! Запланируй два круга! Проверь! Не оставляй задание без ответа! Не огорчайся!

Советы после проверочной работы

Способы снятия напряжения, негативного влияния стресса:

Занятия спортом, танцы, йога, рисование, пение и многие другие интересные занятия.

Как помочь своему ребёнку подготовиться к Всероссийской проверочной работе?

(рекомендации для родителей)

Приближается конец учебного года, и детям предстоят Всероссийские проверочные работы. Как помочь своему ребёнку подготовиться к проверочной работе?

Конечно, надо повторять изученный материал, решать задачи и писать диктанты. Родители детей начальной школы могут в этом помочь своим детям, так как знают изучаемые темы, могут проконсультироваться у учителя. Родители учеников средней и старшей школы уже не владеют всеми необходимыми знаниями, чтобы помочь своему ребёнку. Они могут только проконтролировать, как ребёнок выполняет домашнее задание, обеспечить его необходимыми учебниками и пособиями или нанять репетитора.

Но независимо от возраста и уровня знаний все дети нуждаются в психологической подготовке к контрольным работам и экзаменам. И родители могут в этом помочь своим детям, даже если не умеют решать задачи. Часто дети плохо пишут проверочные работы потому, что не уверены в себе. Они волнуются, смогут ли оправдать ожидания своих родителей. Тогда родителям следует говорить ребёнку, что их любовь к нему не зависит от оценок или других успехов. Слова *«Твоя главная задача – хорошо учиться»* создают стресс, который в конце учебного года уже не сделает из троечника ударника. А вот достаточный сон, хорошее питание, своевременный отдых на свежем воздухе и понимание близких людей добавят сил и помогут сосредоточиться в нужный момент.

Родители могут также научить ребёнка распределять время на проверочной работе. Для этого ребёнок даже при выполнении обычной домашней работы должен иметь перед собой часы, чтобы научиться контролировать время. Также родители могут научить ребёнка отложить задание, которое не получается, и потом вернуться к нему, когда всё остальное уже сделано. И, конечно, надо воспитать в ребёнке привычку проверять написанное.

Особенного внимания требуют старшеклассники, так как они страдают от перегрузок и стресса. Родители должны наблюдать за самочувствием ребёнка и при первых признаках переутомления убедить его в том, что чрезмерные занятия за месяц до проверочной работы дадут посредственный результат, а чередование занятий и отдыха помогут ясно мыслить на ВПР. И родителям, и детям надо помнить, что ущерб, нанесённый здоровью, невосполним.

Но есть и ученики, которые за месяц-полтора до ВПР расслабляются и перестают заниматься. Тогда главная задача родителей – помочь понять ребёнку, что не Вам, а ему нужно хорошо написать проверочную работу. Слова взрослого влияют на ребёнка тогда, когда высказываются в разных вариантах, с разными интонациями, учитывают точку зрения самого ребёнка. Авторитарный стиль общения часто даёт негативный результат, поэтому родители должны суметь принять точку зрения ребёнка и обогатить её своим жизненным опытом.

Удачи и самообладания Вам и вашим детям!