

Психологическая поддержка ребенка перед предстоящей Всероссийской проверочной работой

1. Не нужно просить ребенка быть абсолютно спокойным на проверочной работе, определенная доля волнения может помочь собраться с мыслями, сконцентрироваться и проявить свои способности.

2. Одна из причин страха перед проверочной работой – боязнь детей огорчить родителей. Поэтому очень важно родителям скорректировать свои ожидания. Не надо превращать плохую оценку в трагедию с непоправимыми последствиями.

3. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах. Если ребенок хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу предстоящих проверочных работ, будьте открыты и поддерживайте его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).

4. Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате».

5. Помогите ребенку составить план: когда будет проверочная работа, как к ней подготовиться, что он уже знает, а что нет, чем ему могут помочь родители.

6. В день проверочной работы ребенку необходима поддержка родителей, их вера в то, что у него все получится.

7. Напомните ему, что важно внимательно прочитывать задание, если какое-то задание не получается, лучше пропустить его и переходить к следующему, чтобы не потратить все время на попытку решить одно задание.

8. Поверить в свои силы поможет и любимое внешкольное занятие. Победа на соревнованиях и успехи в различных выступлениях позволяет чувствовать себя уверенней в различных жизненных ситуациях.

9. Если несмотря на то, что ребенок не уверен в себе и боится любой, даже незначительной ошибки, возможно, есть необходимость обратиться к психологу.

Удачи и самообладания Вам и вашим детям!

Педагог-психолог МОУ ИРМО «Хомутовская
средняя общеобразовательная школа № 2»
Гриценко Марина Александровна

Практические советы: как справиться со страхом? (для обучающихся)



1. Ты хорошо подготовился, но вечером в постели чувство страха растёт.

Что делать?

Ты можешь включить воображение и представить себе ситуацию проверочной работы. Какие проблемы действительно могут возникнуть? Как ты себя поведёшь? Ты можешь обсудить данный вопрос с родителями и обсудить

спокойно ситуацию.

2. Как только начинают раздавать листы с заданиями для проверочной работы, у тебя начинается паника. Возникает чувство: «Я все забыл!»



Что делать?

Подождать. В первые минуты поднимается уровень адреналина в крови, ты можешь справиться с этими ощущениями. Поэтому на минутку нужно остановиться и прийти в себя. А потом спокойно начать выполнять задания – лучше, в первую очередь,

лёгкие, которые ты без проблем можешь решить.

3. Ты не можешь решить задачу.

Что делать?

Собраться с мыслями. Чтобы это сделать, тебе нужно обхитрить мозг. Он устроен таким образом, что мы не можем осознанно делать две вещи одновременно. Если ребёнок впадает в панику, он не может концентрироваться на маленьких паузах между вдохом и выдохом. А именно это и нужно делать в данный момент – чтобы успокоиться и настроиться на решение задачи.



Педагог-психолог МОУ ИРМО
«Хомутовская средняя
общеобразовательная школа № 2»

Гриценок Марина Александровна