

Памятка для родителей

Как предотвратить стресс у ребенка перед оценочными работами

1. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
2. Помогите детям распределить время для подготовки по дням недели. Проследите, чтобы в выходные ребенок отдыхал от занятий. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребенка.
3. Во время интенсивного умственного напряжения готовьте ребенку питательную и разнообразную пищу, организуйте прогулки длительностью не менее часа в день.
4. Проследите, чтобы накануне оценочной процедуры Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход предстоящей процедуры оценочной работы.
5. Не давайте детям перед оценочной процедурой медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к проверочной работе и уверенность в своих силах.
6. Настройте ребенка позитивно на предстоящие события, укрепите его положительную самооценку. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он сделал хорошо. Чаще говорите детям:
 - Ты у меня все сможешь.
 - Я уверена, ты справишься.
 - Я тобой горжусь.
 - Что бы не случилось, ты для меня самый лучший.
7. Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность.
8. В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате оценочной процедуры. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я постараюсь справиться с поставленными задачами, и все будет хорошо...».