

### Накануне контрольного испытания.

• Встаньте в этот день пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. • С утра можно дать ребенку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

• Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

• Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться сняв напряжение, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!».

### Как снять стресс перед контрольным испытанием?

Если еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов.

1. Перекрестные движения. Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.
2. Шапка для размышлений. Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, что-то проговорить (услышать резонирующий звук своего голоса).
3. Свеча. Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечки маленькими порциями выдоха

*«Человек страшится только того, чего не знает, знанием побеждается всякий страх...»*

*В. Белинский*



МБОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки с осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата №100» г. Кемерово

ВСЕРОССИЙСКИЕ  
ПРОВЕРочНЫЕ РАБОТЫ  
ВПР

ЗАДАНИЯ

Умение рассуждать

Умение анализировать

Умение мыслить



## Памятка

## для родителей

Как помочь ребенку  
подготовиться  
к успешной сдаче  
контрольного  
испытания

(контрольная работа, ВПР, экзамен)



Ситуация проверки практически всегда стрессовая ситуация для многих людей. Как же помочь своему ребенку в подобной ситуации?

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка.

### **Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к контрольному испытанию.**

1. Отношение как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.
2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», которые грозят при получении низкой оценки - это плохой помощник и в преодолении стресса.
3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка - это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. Чаще всего это может создать конфликтную ситуацию в семье.
4. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест.

5. Безусловно, усиливает волнение и страх перед испытанием подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

### **Как же помочь ребенку подготовиться к контрольному испытанию? Уважаемые родители!**

**Психологическая поддержка** - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка

*Поддерживать ребенка - значит верить в него.*

**Первый способ** - продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!».

**Другой путь** - научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

• Подготовьте различные варианты заданий по предмету и пусть ребенок попробует свои силы в их решении. Во время подготовки можно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал или использовать зрительные опоры.

### **Организация режима дня и питания во время подготовки к контрольному испытанию.**

В период подготовки учащихся важно позаботиться об организации режима дня и полноценного питания!



Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Витамины группы B и такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Желательно сократить в этот период время просмотра кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

#### **Рекомендации по заучиванию материала**

- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Желаем успехов!!!**