

Психологическая поддержка ребенка перед впр

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.

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.

ПАМЯТКА
РОДИТЕЛЯМ

КАК
ПОМОЧЬ
РЕБЕНКУ
ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ВПР

Психологическая поддержка ребенка перед ВПР

СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ

1. Вместе с ребенком ведите календарь, где будут указаны предстоящие проверочные работы.

2. За 5-7 дней до ВПР вместе составьте план подготовки. Если вы планируете потратить 2 часа на подготовку, лучше разбить это время на небольшие отрезки (например, 30 минут каждый вечер в течение 4 дней).

3. Позаботьтесь о правильном питании, и не стоит пренебрегать витаминными добавками к пище. На нашу память и возможность концентрироваться напрямую влияет достаток или дефицит в организме витаминов, особенно группы «В».

4. Устройте мини-экзамен дома, это добавит ребёнку уверенности в своих силах.



Постепенное ослабление контроля

В зависимости от уровня самостоятельности ребенка ему может понадобиться помощь в составлении плана подготовки, напоминания для его соблюдения, а также контроль выполнения всех шагов. Вы сможете постепенно сводить контроль на нет, сначала сохраняя все виды поддержки, но сверяясь с ребенком. От подсказок при составлении плана подготовки и напоминаний о начале работы вы, скорее всего, сможете отказаться в последнюю очередь.

КОРРЕКТИРОВКА СПОСОБОВ ПОДГОТОВКИ

1. После прохождения испытания или получения результатов обсудите с ребенком какие стратегии подготовки оказались самыми эффективными? Какие почти не помогли? Что можно сказать о времени, потраченном на подготовку? Было ли его достаточно? Сделайте пометки в плане, чтобы они помогли ребенку в следующий раз.

2. Если ребенок считает, что он готовился правильно, но результаты все равно не обнадеживают, поговорите с учителем о том, что можно было сделать иначе. Может, ребенок изучал не тот материал - или не так, как нужно? Можно попросить учителя составить руководство по подготовке, если у вас его еще нет.

3. Если, несмотря на долгую и усердную работу, ребенок продолжает получать плохие оценки, поговорите с учителем о возможности коррекции (например, дать дополнительное время; предусмотреть возможность передачи или дополнительные задания, чтобы компенсировать плохую оценку; предложить альтернативы; позволить ребенку подготовить шпаргалку или пользоваться учебниками). Возможно, потребуется оценить ребенка, чтобы выяснить, не требуется ли ему коррекционная программа.

4. Введите систему поощрений - награды за хорошие оценки.