

## **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 позволяют 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.

### **Практические советы: как справиться со страхом?**

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

#### **Что делать?**

Ребёнок должен включить воображение и представить себе ситуацию проверочной работы. Какие проблемы действительно могут возникнуть? Как он себя поведёт? Вы можете поспрашивать ребёнка и выяснить, в чём проблема, а потом обсудить с ним спокойно ситуацию.

**2. Как только начинают раздавать листы с заданиями для проверочной работы, у ребёнка начинается паника. У него возникает чувство: «Я все забыл!»**

**Что делать?**

Подождать. В первые минуты поднимается уровень адреналина в крови, ребёнок должен справиться с этими ощущениями. Поэтому на минутку ему нужно остановиться и прийти в себя. А потом спокойно начать выполнять задания – лучше, в первую очередь, лёгкие, которые он без проблем может решить.

**3. Ребёнок не может решить задачу.**

**Что делать?**

Собратся с мыслями. Чтобы это сделать, ребёнку нужно обхитрить большие полушария мозга. Они устроены 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.