

## Как предотвратить стресс у ребенка перед оценочными процедурами

- 1 Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- 2 Помогите 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, организовывайте 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 ребенку 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...».