(cc) BY

Шеина Ольга Николаевна
педагог-психолог
Проскурина Наталья Алексеевна
учитель
МБОУ «НШ – Д/С №44»
г. Белгород, Белгородская область

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К КОНТРОЛЬНЫМ РАБОТАМ

Аннотация*: аннотация: В статье обосновывается, что в период подготовки школьников к контрольным работам родителям важно контролировать эмоциональное благополучие и психологическое здоровье детей, следить за их здоровым сном и полноценным питанием.*

Ключевые слова*: контрольная работа, школьники, психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, стрессовая ситуация, волнение, тревога, ситуация проверки знаний.*

Подготовка к любой контрольной работе даже в начальных классах – время, когда обучающиеся ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных нагрузок на организм человека. Поэтому дети в этот особенный для них период нуждаются в психологической родительской поддержке, которая будет служить для них еще и подушкой безопасности, в случае, не соответствия полученных оценок с ожидаемыми результатами.

Перед проверочной работой волнуются все дети. И волнение – это вполне нормальное состояние. Но волнение у школьников проявляется по-разному. У одних – в легкой степени, когда дети немного переживают перед началом работы, а затем в процессе совладают со своими эмоциями и успешно справляются с заданиями.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Бывают и тяжёлые формы проявления тревоги: ребёнка тошнит от волнения, бросает в пот, поднимается температура, сердце начинает биться с бешеной скоростью, ребёнок заикается.

Поэтому в любой ситуации, в ходе которой происходит проверка и оценка знаний детей, родителям важно знать алгоритм действий для оказания психологической поддержки своим детям в стрессовой ситуации.

Эмоциональное отношение ребенка к ситуации проверки знаний напрямую связано с эмоциональным отношением родителя. Если родитель настраивает ребёнка негативно, говоря о том, что, если он не будет готовиться, заниматься, то и ученик будет воспринимать контрольную работу как заведомо неуспешную ситуацию. Если же родитель хочет заставить ребенка сесть за учебники, то делать это надо делать через формирование положительного отношения к проверочным работам.

Чем спокойнее родитель относится к предстоящим проверочным. контрольным работам ребенка, тем стабильнее и положительнее отмечается эмоциональное состояние школьника [1].

Для снижения тревожного состояния у детей во время контрольных работ родителям также важно следить за тем, чтобы дети готовились к ним заранее. В стрессовом состоянии мозг не может воспринимать информацию. В ситуации нехватки времени школьник начинает учить в течение нескольких часов подряд. Через час, а то и раньше, мозговая активность начинает резко снижаться, поэтому имеет смысл учить материал маленькими порциями. Это требует от ребенка дисциплинированного подхода к учебе, нужно начинать учить материал каждый день по 10-15 минут сразу же после того, как преподаватель объявил, что предстоит контрольная. Важно не знать материал назубок, а понимать его [2].

Контролировать режим подготовки, не допускать перегрузок, подготовка обязательно должна чередоваться с отдыхом.

Во время подготовки и перед контрольной работой также важно вселять веру в ребенка, повышать уверенность в его силах. Не вспоминать о неуспехах,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

плохих оценках. Внушать ребенку мысль, что оценка не является совершенным измерением его возможностей.

Важной составляющей родительской поддержки во время подготовки детей к проверочным работа также является разрешение ребёнку на волнение, переживание ситуации стресс, тревоги [1].

Родителям важно следить за здоровым сном и полноценным питанием своих детей. Накануне контрольной работы также необходимо прекратить подготовку, прогуляться перед сном с ребенком. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, чтобы утром быть полным сил и боевого настроя.

Перед контрольной работой родителям необходимо исключить повышенный тон, нервозность в общении со своими детьми.

Таким образом, в период подготовки детей к контрольным работам родителям важно контролировать эмоциональное благополучие и психологическое здоровье детей. Разговоры по душам, спокойный, доброжелательный тон, понимание и принятие тревоги ребенка, совместная подготовка к проверочным работам, здоровый сон и правильное питание – основа стабильного эмоционального состояния школьников перед и в процессе написания контрольных работ.

Список литературы

1. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – Минск: Университет, 2015. – 206 с.

2. Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2019. – 106 с.

3. Пронькина Т.М. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдаче ЕГЭ / Т.М. Пронькина, Н.С. Рубова. – М., 2015. – 276 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)