

## Памятка для родителей

### Как предотвратить стресс у ребенка перед оценочными работами

1. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

2. Помогите детям 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 детям 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...».

**Памятка для родителей.**  
**Как относиться к отметкам ребёнка.**

- Не ругайте своего ребёнка за плохую отметку. Ему хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребёнок начинает врать изворачиваться, чтобы всё-таки быть в ваших глазах хорошим.
- Сочувствуйте своему ребёнку, если он долго трудился, но результат его труда невысок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного и кропотливого труда.
- Не заставляйте своего ребёнка вымаливать себе отметку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия. Не учите своего ребёнка ловчить, унижаться и приспособливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.
- Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребёнку отметки вслух. Есть сомнения – идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации.
- Не обвиняйте беспричинно других взрослых, учителей и детей в проблемах Собственных детей.
- Поддерживайте ребёнка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.
- Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки. Хорошее, как и плохое, запоминается ребёнком надолго и его хочется повторить. Пусть ребёнок получает хорошую отметку ради того, чтобы его отметили. Вскоре это станет привычкой.
- Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребёнку хотелось вам подражать.
- Не бейте лежачего. Двойка, а для кого-то и четвёрка – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Ребёнок ждёт от родителей не попрёков, а помощи.
- Выбирая самое главное, посоветуйтесь с ребёнком, начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Но если вас обоих беспокоит, прежде всего, скорость чтения, не требуйте одновременно и выразительности, и пересказа.
- Оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребёнка с его собственными вчерашними неудачами, а не только с государственными нормами оценивания и не с успехами соседского Толика.
- Не скучитесь на похвалу; строя оценочные отношения с собственным ребёнком, не идите на поводу у школьных отметок. Нет такого двоечника, которого не что было бы похвалить.
- Выделите в море ошибок островок успеха, на котором сможет укорениться детская вера в себя и в успех своих учебных усилий. Оценивать детский труд надо очень

дробно, дифференцированно. При такой оценке у ребёнка нет иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи.

- Ставьте перед ребёнком предельно конкретные и реальные цели, и он попытается их достигнуть. Не искушайте ребёнка невыполнимыми целями, не толкайте его на путь заведомого обмана.
- Ребёнок должен быть не объектом, а соучастником оценки, его следует учить самостоятельно оценивать свои достижения. Умение себя оценить является необходимым компонентом умения учиться - главного средства преодоления учебных трудностей.