

Психолого-педагогические рекомендации родителям по подготовке обучающихся к публичному зачету по геометрии

Роль родителей в профилактике предзачетного стресса учащихся трудно переоценить и заключается она, во-первых, в создании положительной мотивации, психологической поддержке, снижении уровня тревожности, во-вторых, - во внешнем контроле за процессом подготовки и создании благоприятных повседневных условий, режимом занятий и отдыха, а также обеспечении полноценного питания.

Публичный зачет по геометрии – это первое экзаменационное испытание для обучающихся 7, 8 классов.

Что необходимо помнить каждому родителю, чей ребенок подошел к экзаменационной черте? Предлагаем Вам ряд правил, выполнение которых поможет справиться с возникающими трудностями.

- Не тревожьтесь об отметке, которую ребёнок получит на зачете. Внушайте ему мысль, что отметка не является показателем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне зачета, это отрицательно скажется на результате зачета.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к зачету. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.
- Часто учащиеся при подготовке к зачету стремятся к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник – это нецелесообразно. Полезно структурировать материал за счет выделения существенной информации и составления плана ответа, связывать запоминаемый материал с рисунком, чертежом, стараться понять прочитанный материал. Запоминанию способствуют также выписки из прочитанного, составление схем, опорных сигналов.
- Во время тренировки приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на зачет.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки к зачету, не допускайте перегрузок. Чтобы у ребенка не было переутомления необходимо через каждые 40 минут занятий делать перерывы на 10-15 минут. Во время отдыха можно послушать приятную музыку, потанцевать, принять контрастный душ, ванну, помыть посуду (движение и вода снимают мышечное напряжение).
- Необходимо помнить, что наиболее продуктивное время запоминания - между 8 и 12 часами дня, затем работоспособность обучающегося снижается и начинает снова расти с 17 до 19 часов, при отсутствии значительного утомления.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне зачета обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться. Сон во время подготовки и сдачи зачета рекомендуется не менее 8-9 часов. Обязательны прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями. Полезны занятия плаванием, фитнесом в тренажерном зале.
- Не критикуйте ребёнка после зачета.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий

И еще несколько слов о тревоге. Тревога это энергоёмкое занятие, чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к зачету научиться снижать уровень тревоги. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Оптимизация и регуляция состояния учащегося - вот задача, которую нужно решить родителям совместно с педагогами и психологической службой школы.