

Ā Наступает пора итоговых контрольных в школах. Как школьнику справиться с тревогой накануне важной контрольной? Специалисты Института воспитания и Обрсоюза разработали памятку с советами для родителей.

- ˘ По мнению специалистов, накануне контрольной важно обеспечить эмоциональную и интеллектуальную разгрузку ребенка, исключить любой шум, в том числе информационный. Больше времени посвятить прогулке на свежем воздухе или принять ванну перед сном. Важно исключить любые стресс-факторы: соцсети, телевизор и прочее.
 - ˘ Зачастую в ночь перед важным тестированием дети ошибочно повторяют все материалы по теме контрольной в ущерб сну, чего ни в коем случае нельзя допускать. Намного эффективнее будет проветрить помещение перед сном и лечь не позднее 10 вечера, чтобы на следующий день не чувствовать усталость.
 - ˘ Чтобы с самого утра настроить ребенка на спокойствие, начните день с бодрящей зарядки, контрастного душа и правильного сбалансированного завтрака. Еда – важный элемент, который влияет на состояние организма, поэтому особенно важно выбрать продукты, выполняющие сразу две функции: питание мозга и снижение уровня тревоги. Специалисты рекомендуют включить в рацион яблоки, бананы, клубнику и финики, повышающие настроение. Чтобы зарядить ребенка энергией и при этом сохранить легкость, можно добавить в ежедневный завтрак салаты из свежих овощей. Главное, не забывать про воду. Она напитывает мозг кислородом и эффективно снижает тревогу.
 - ˘ Не менее важно откровенно поговорить с ребенком перед важным для него экзаменом: обсудите его волнение, его ощущения во время контрольной и предложите свои варианты решения проблемы. Не стоит подавлять эмоции ребенка, определенная доза волнения поможет ему сфокусироваться на задачах и проявить себя максимально эффективно.
- / Задача родителей – исключить любой негатив и настроить школьника на позитивный лад.

Важно, чтобы ребенок ощущал поддержку даже на расстоянии, поделитесь с ним упражнениями и практиками снятия волнения, которые он сможет применить во время контрольной работы.

Спокойствие ребенка во время ответственной контрольной – результат всего образовательного процесса, который складывается из многих факторов. Чтобы накануне важного учебного рубежа избежать стресс, ребенку следует внимательнее относиться к работе в классе и домашним заданиям.

Кроме того, важно научить его принимать свои ошибки, быть более

снисходительным к ним и не превращать двойку в трагедию с непоправимыми последствиями. В этом деле как никогда требуется поддержка родителей. Совместное выполнение домашних заданий поможет лучше организовать процесс, проработать проблемные моменты и своевременно ответить на все вопросы, волнующие ребенка.

По материалам сетевого издания «Учительская газета»