

Советы психолога по подготовке к Республиканским контрольным работам

Советы психолога включают в себя: регулярную и планомерную подготовку, формирование позитивного настроения и уверенности в себе, а также управление стрессом и эмоциями. Важно научить школьников стратегиям эффективной работы на контрольной, таким как распределение времени, чтение заданий и концентрация на текущей задаче, а не на страхе или прошлых ошибках.

До контрольной

- **Создайте спокойную атмосферу.** Подготовьте рабочее место без отвлекающих факторов (телевизор, радио) и проветрите комнату перед занятиями. Рекомендуется не заниматься поздно вечером.
- **Организируйте режим.** Регулярные перерывы (каждые 45 минут) и полноценный сон улучшают усвоение материала.
- **Используйте различные методы подготовки.** Помимо традиционных занятий, используйте онлайн-курсы, учебные приложения и совместные занятия с одноклассниками.
- **Тренируйте память и концентрацию.** Используйте упражнения на запоминание и концентрируйте внимание на конкретной задаче, например, при помощи пальчиковой гимнастики.
- **Занимайтесь регулярно.** Регулярное повторение и закрепление материала помогает избежать паники и страха перед контрольной.
- **Практикуйте позитивное мышление.** Убедите себя и ребенка в том, что он справится с работой. Избегайте негативных мыслей и страха перед провалом. Мысленно представляйте успешное выполнение задач.

Во время контрольной

- **Сохраняйте спокойствие.** Небольшое волнение — это нормально, оно помогает мозгу работать эффективнее. Чтобы снять излишнее напряжение, можно сделать несколько простых дыхательных упражнений, рекомендуемых психологами.
- **Распределяйте время.** Оцените сложность заданий, сначала начните с более простых, пропуская трудные, чтобы вернуться к ним позже.
- **Читайте задания внимательно.** Полностью читайте все задания, прежде чем начать решать. Не торопитесь и не делайте предположений, которые могут быть неправильными.
- **Используйте черновик.** Подробно расписывайте решения на черновике и аккуратно переносите ответ в чистовик.
- **Не закливайтесь на ошибках.** Если не получилось решить какое-то задание, не паникуйте. Неудача при выполнении одного задания не определяет результат всей контрольной.

После контрольной

- **Оцените свои результаты.** Проверьте ответы, если осталось время, и проанализируйте свои ошибки, чтобы избежать их в будущем.
- **Не корите себя.** Помните, что ошибки — это часть учебного процесса. Используйте их, чтобы лучше разобраться в материале и улучшить понимание темы.
- **Не сравнивайте себя с другими.** Контрольные работы не должны становиться поводом для негативного сравнения с другими учащимися.