

- ✓ в день ВПР приготовьте ребенку любимое блюдо;
- ✓ с утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
- ✓ если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР, это поможет ему следить за временем и правильно его распределять;



- ✓ отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки.

Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!!!!

- ✓ согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый.

Как избежать ошибок на ВПР?

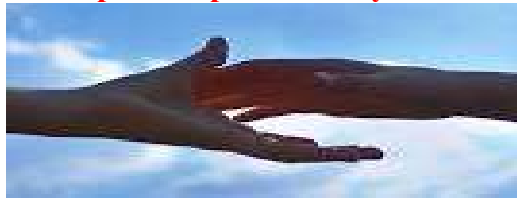
Посоветуйте детям во время проведения ВПР обратить внимание на следующее:

- ✓ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ✓ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
- ✓ порекомендуйте начать выполнять с более лёгких заданий, если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Как вести себя после ВПР:

- ✓ в случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- ✓ найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

Как поддержать тревожного ученика:



- ✓ Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка.
- ✓ Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящих ВПР и значимости результатов.
- ✓ Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.
- ✓ Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.
- ✓ Повторите с ребенком приемы и упражнения саморегуляции, релаксации, аутотренинга, снятия тревожности и стресса (см. буклет «Советы психолога для обучающихся по подготовке к ВПР» сайт школы).
- ✓ Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР.
- ✓ Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.
- ✓ Развивайте самостоятельность ребёнка в процессе жизненного самоопределения.

Рекомендации психолога родителям 5-11 класса «Как поддержать ребёнка во время подготовки к ВПР»



Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в написании всероссийской проверочной работы. Поддерживать ребенка – значит верить в него. **Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

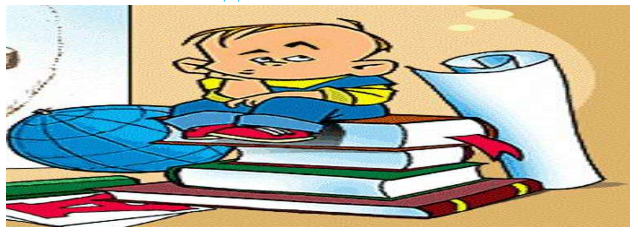
- ✓ опираться на сильные стороны ребенка;

- ✓ избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ✓ проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ✓ создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

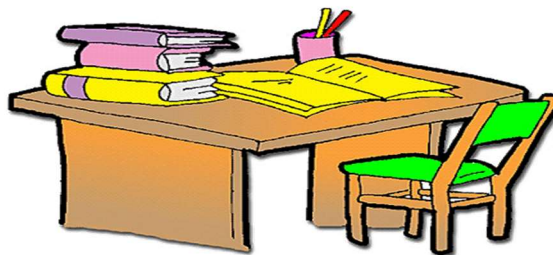
Говорите чаще детям:

- ❖ «Ты сможешь это сделать»
- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»
- ❖ «Ты знаешь это очень хорошо»
- ❖ «Ты у меня все сможешь»
- ❖ «Я уверена, ты справишься с заданиями»
- ❖ «Я тобой горжусь»
- ❖ «Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший»
- ❖ «Я понимаю тебя»
- ❖ «Мне понятно твое волнение»
- ❖ «Ты мне нравишься таким, какой есть!»

Необходимы подходящие условия дома для занятий.



- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- ✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

✓ **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✓ **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, горький шоколад, яблоки, лимон, черника,

курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



В процессе подготовки к ВПР:

✓ Помогите детям **распределить темы подготовки по дням**. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

✓ Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

✓ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка **ориентироваться во времени и уметь его распределять**. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Накануне ВПР:

✓ обеспечьте ребенку **полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться, проследите за этим;

✓



✓