***Как помочь детям***

 ***подготовиться***

***к ВПР***

* **Думая о количестве баллов (отметке), которые ребенок получит, сохраняйте спокойствие. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.** 
* **Избегайте повышения тревожности ребенка накануне ВПР. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".**



* **В процессе подготовки к ВПР подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо. Откажитесь от мысли о провале, а напротив, мысленно рисуйте картину триумфа. А после сдачи устройте небольшой праздник, чтобы снять напряжение – и свое, и ребенка.**

****

* **Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.**
* **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.**
* **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.**
* **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.**

 

**Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №19»**

**г. Мичуринска Тамбовской области**

**Психологическая помощь родителям при подготовке к ВПР**

**Педагог-психолог**

**Калугина Елена Александровна**

* **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.**
* **Посоветуйте детям во время 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 дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);**
	+ **если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в**

течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

*И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.*

* **Накануне ВПР обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. В день ВПР необходимо отказаться от повторения. Может случиться так, что на экзамене память предательски будет воспроизводить лишь повторенный утром материал.**
* **Практика показывает: переедание непосредственно перед ВПР тормозит умственную активность.**
* Помните, что не мысли управляют нами, а мы ими!
* Успехов и удачи вам и вашим детям!
* Верьте, и у вас всё получится!