

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.



Психологическая помощь родителям при подготовке к ВПР

➤ 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 состояния 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 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.

➤ 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.

➤ Накануне ВПР обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

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

➤ **Помните, что не мысли управляют нами, а мы ими!**

➤ **Успехов и удачи вам и вашим детям!**

➤ **Верьте и у вас все получится!**