*Как помочь детям подготовиться к ВПР

- Думая о количестве баллов (отметке), которые ребенок получит, сохраняйте спокойствие. Откажитесь от критики ребенка после ВПР. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Избегайте повышения тревожности ребенка накануне ВПР. Тревога может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада. «Жаворонки» работают лучше всего по утрам, а «совы» - по вечерам.

- Учитывайте особенности запоминания. Наибольшая продуктивность памяти с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00 часов. В этот период целесообразно повторять наиболее сложный учебный материал.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к ВПР. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. 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 правила и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- **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.**

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 все получится!!

г. Первоуральск,
ул. Строителей, 7

Муниципальное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1»

Психологическая помощь родителей при подготовке к ВПР

Первоуральск