



Советы родителям по подготовке

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работы.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

- опираться на сильные его стороны*
- избегать подчеркивания его промахов*
- проявлять веру в его силы*
- сочувствовать его переживаниям, помогать справиться с тревогой*

- создавать дома обстановку дружелюбия, уважения и принятия*
- демонстрировать любовь и уважение к ребенку*

• Похвала

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

• Наблюдение

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить

ухудшение состояние, связанное с переутомлением.

- **Контроль**

Контролируйте режим дня ребенка, не допускайте перегрузок.

Объясните, что чередование занятий и отдыха обязательно. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- **Питание**

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.

- **Помощь**

Помогите распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите, как это делается на практике. Основные

формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на холодильник и т.д.

- **Тренировка**

Большое значение имеет тренировка ребенка, именно, по тестированию. 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.

- **Напутствие**

Посоветуйте ребенку во время проведения ВПР обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, 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 знает ответа на вопрос или не уверен в его правильности, необходимо пропустить его и отметить,

чтобы потом к нему вернуться.

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

И НАПОСЛЕДОК...

Говорите чаще!

- «Ты сможешь это сделать»
- «Я уверен(а), что ты делаешь все, что от тебя зависит»
- «У тебя все получится!»
- «Я уверена, ты справишься с заданиями»
- «Я тобой горжусь»
- «Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший(ая)»
- «Я понимаю тебя»
- «Мне понятно твое волнение (беспокойство), злость, тревога и тд»
- «Я люблю тебя!»

Желаем успехов!

