ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР

**Уважаемые родители (законные представители)!**

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «*Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо*», «*Ты знаешь это очень хорошо*». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

**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.

Будьте одновременно тверды и добры, но *не выступайте в роли судьи.* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. *Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов* - это 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".

*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.

*Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету* (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

**Посоветуйте детям во время ВПР обратить внимание на следующее:**

1) пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2) 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);

3) если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

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