

## Говорите чаще детям:

- ❖ «Ты сможешь это сделать»
- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»
- ❖ «Ты знаешь это очень хорошо»
- ❖ «Ты у меня все сможешь»
- ❖ «Я уверена, ты справишься с заданиями»
- ❖ «Я тобой горжусь»
- ❖ «Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший»
- ❖ «Я понимаю тебя»
- ❖ «Мне понятно твое волнение (беспокойство)»
- ❖ «Ты мне нравишься таким, какой есть!»

\*\*\*

*Желаем успехов!*

## Как поддержать тревожного ученика:

- Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка.
- Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящих ВПР и значимости результатов.
- Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.
- Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.
- Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.
- Познакомьте ребенка с проведением ВПР.
- Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР.
- Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.
- Развивайте самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения.

# Советы родителям по подготовке к ВПР



## Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

### 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.

• 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.

• 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.

• Помогите детям распределить темы подготовки по дням. 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 формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

• 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.

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

### Посоветуйте детям во время проведения 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.

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