

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища.

Проследите, чтобы накануне выполнения работы Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий.

Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.

Очень важно при подготовке к выполнению работы, позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

«Ты у меня все сможешь!»

«Я тобой горжусь!»

«Что бы не случилось, ты для меня самый лучший!»

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате выполнения работ.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям. Развивать самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения.

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

## Психологические рекомендации родителям

### Уважаемые родители!

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

Как же поддержать школьника?

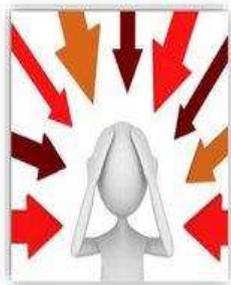
Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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.



Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).



Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).



## Простые советы

Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

**Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый**



## После ВПР



В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.



Вместе составьте план действий по достижению нового, более высокого результата.