**[Советы родителям по психологической подготовке ребенка к ВПР](http://ppmscentr.ru/index.php/shkola/stranichka-psikhologa/item/sovety-roditelyam-po-psikhologicheskoj-podgotovke-rebenka-k-vpr%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%20%D0%92%D0%9F%D0%A0)**

Ситуация проверки является стрессовой для многих людей, а для детей особенно. Как же помочь своему ребенку в подобной ситуации?

**Что дают ВПР?**

Специалисты утверждают, что ежегодное проведение ВПР в результате позволит:

* психологически подготовить учащихся к экзаменам в старших классах, в частности к ОГЭ и ЕГЭ;
* определить количество и качество знаний, которые были получены в течение пройденного года обучения;
* даст стимул к систематическим занятиям в течение всех лет обучения, а не только в выпускных классах;
* выявить недостатки учебной программы по проверяемым предметам;
* предоставить родителям информацию об уровне знаний своего ребѐнка;
* даст возможность улучшить общую систему обучения.

**Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе.**

1. Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», запугивая последствиями, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, не понимая, что таким образом только способствуют нарастанию стресса у ребенка.

3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнивание своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье и снизить самооценку ребенка.

4. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.

5. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями.

**Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?**

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!». Другой способ – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР**

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе. Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

**Рекомендации по подготовке к ВПР**

* Подготовьте различные варианты заданий по предмету.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
* Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок 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.
* Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

**Рекомендации по заучиванию материала**

• Главное - распределение повторений во времени.

• Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

• Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

• Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

• Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Как избежать ошибок на ВПР?**

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2. Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

3. Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.

4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

**Как снять стресс перед ВПР?**

Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

**Накануне ВПР**

• 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!

• Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.

• 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 и снять напряжение.

Желаем успехов!!!