**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В СИТУАЦИИ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ***   * Относиться к ВПР, как испытанию. Подобная установка родителей часто создаёт дополнительные проблемы у ребёнка. * Запугивать последствиями, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР. Это способствует нарастанию стресса у ребёнка. * Сравнивать своего ребёнка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сёстрами, подчеркивая их успехи, положительные качества. Это может привести к конфликтной ситуации в семье и снизить самооценку ребёнка. * Проявлять излишнюю суету, опеку, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном, это вызывает раздражение и протест. * Подчеркивать ответственность, которая лежит на плечах ребёнка - перед школой, учителями, родителями. Это усиливает волнение и страх перед ВПР. | ***КАК ПОМОЧЬ***   * Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребёнка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребёнка – значит верить в него!!! * Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребёнка на этапе подготовки. * Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. * Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. * Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребёнку и не увеличило его тревожность. |
| ***ДО И ПОСЛЕ ВПР***   * Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребёнку любимое блюдо. * Накануне ВПР ребёнок должен отдохнуть и как следует выспаться. * С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, так как глюкоза стимулирует мозговую деятельность. * Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упрёки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи. * Согласуйте с ребёнком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый. * В случае неудачи ребёнка на ВПР не паникуйте, не устраивайте скандал и воздержитесь от обвинений. * Найдите слова, которые позволят ребёнку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение. * Вместе с ребёнком составьте план действий по достижению нового, более высокого результата. | ***7 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С ВПР***  Расскажите ребёнку о правилах:   1. Сон. Накануне ВПР постарайся хорошо выспаться. На сон удели не менее 8 часов. 2. Успокойся. Помни, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки. 3. Читай задание до конца. 4. Пропускай трудные задания. Ты можешь вернуться к ним, когда решишь остальные задания. 5. Используй черновик. 6. Проверяй. Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить ошибки. 7. Сосредоточься. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется. |