* в день ВПР приготовьте ребенку любимое блюдо;
* 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 и правильно его распределять;



* 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.

**Как избежать ошибок на ВПР?**

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);
* порекомендуйте начать выполнять с более лёгких заданий, если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

**Как вести себя 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.

**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.
* Повторите с ребенком приемы и упражнения саморегуляции, релаксации, аутотренинга, снятия тревожности и стресса (см. буклет «Советы психолога для обучающихся по подготовке к ВПР» сайт школы).
* 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 ребёнка в процессе жизненного самоопределения**.**

**Рекомендации психолога родителям**

**«Как поддержать ребёнка во время подготовки к ВПР»**

**Уважаемые родители!**

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

**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»
* «Ты мне нравишься таким, какой есть!»

**Необходимы подходящие условия дома для занятий.**

****

* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

* 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 состояние 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, горький шоколад, яблоки, лимон, черника,

курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



**В процессе подготовки к ВПР:**

* 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 и т.д.
* Большое значение имеет тренировка 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, проследите за этим;

