***Психологическая подготовка к ВПР «Всероссийским проверочным работам»***

***СОВЕТЫ***

***РОДИТЕЛЯМ…***

***ЧТО ТАКОЕ ВПР???***

ВПР - это диагностические работы для оценки индивидуальных достижений обучающихся, качества усвоения знаний, умений, проверка способностей и возможностей ребенка она дает возможность понять и оценить себя;

ВПР не является государственной итоговой аттестацией;

результаты ВПР не рекомендуют использовать для выставления отметок;

результаты ВПР могут быть полезны родителям для определения образовательной траектории своих детей.

***КАК МОЖНО ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?***

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням.  Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища.   Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Проследите, чтобы накануне ВПР Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход ВПР.

Не рекомендуется перед ВПР использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность и уверенность в своих силах.

Очень важно при подготовке к ВПР, 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 допуска ошибок.

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

НЕ СОЗДАВАЙТЕ 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 вызывают раздражение и протест.

***УЛУЧШАЕМ ЗАПОМИНАНИЕ!!!***

* Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного.
* Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
* 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

***ПОДДЕРЖИВАЕМ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ!!!***

* Чередование умственного и физического труда.
* Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
* Минимум телевизионных передач, компьютеров и телефонов.

***УКРЕПЛЯЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ЗАЩИТУ!!!***

* 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).
* Научите 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».

***ГОТОВИМСЯ 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.

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