

## **Всероссийские проверочные работы (ВПР): как родителям оказать психологическую поддержку своим детям в подготовке к ВПР.**

### **Основные правила.**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

2. Подбадривайте детей, хвалите их.

3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. 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. 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.

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

7. 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, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

9. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

10. 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.

11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

### **Типичные родительские ошибки в ходе подготовки 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», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, - это плохой помощник и в преодолении стресса.

3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение 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.

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. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

### **Упражнения, которые можно посоветовать сделать ребёнку перед ВПР.**

#### **1. Перекрёстные движения.**

Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

#### **2. Шапка для размышлений.**

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петля или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

#### **3. Качание головой.**

Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

#### **4. Качание икр.**

Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

#### **5. Свеча.**

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### **Накануне ВПР.**

- Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.
- С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку.
- Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем.
- Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги.
- 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.
- Желаем Вам успехов!

Подготовила: педагог-психолог Волобуева Ю.В.