



## *Советы психолога о ВПР родителям*

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

#### **Психологическая поддержка**

Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так много 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 удастся 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. Рекомендуются 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 снять
- напряжение.