Психологическая подготовка к ВПР.

**1.Советы родителям.**

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

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

Очень важно при подготовке к экзамену, 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.

Говорите чаще детям:

•Ты у меня все сможешь.

•Я уверена, ты справишься с экзаменами.

 •Я тобой горжусь.

•Что бы не случилось, ты для меня самый лучший

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

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

Прошу принять информацию и помочь в подготовке к проверочным работам.

*1.*Памятка «Подготовка к ВПР»

А) Некоторые закономерности запоминания

Трудность запоминания растет непропорционально объему

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Распределенное заучивание лучше концентрированного.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с

большего.

Б) Условия поддержки работоспособности

Чередование умственного и физического труда.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

Минимум телевизионных передач.

В) Приемы психологической защиты

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).

**2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».**

А) Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

Б) Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

В) Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

Г) Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

Д) Познакомьте ребенка к проведению ВПР.

Е) Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР