

Советы родителям при подготовке детей к ВПР

1. 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.

2. 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 экзамена.

3. Не рекомендуется перед ВПР 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.

4. Очень важно при подготовке 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.

5. 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 допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь.
- Я уверена, ты справишься с контрольными работами.
- Я тобой горжусь.
- Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший.

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

6. 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.