



## Психологические рекомендации родителям

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать»

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка

### **Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.**

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).

### **Простые советы:**

- 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!
- 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
- ✓ Вместе составьте план действий по достижению нового, более высокого результата.