

Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

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

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,

- избегать подчеркивания промахов ребенка,

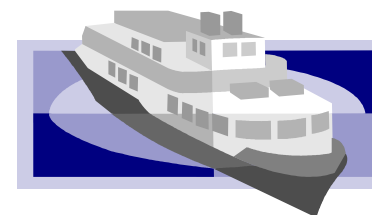
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВПР?

Как помочь ребенку подготовиться к ВПР

**Психологические
рекомендации
родителям**



Как помочь своему ребёнку подготовиться к Всероссийской проверочной работе?

Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ВПР. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Часто дети плохо пишут проверочные работы потому, что не уверены в себе. Они волнуются, смогут ли оправдать ожидания своих родителей. Родителям следует говорить ребёнку, что их любовь к нему не зависит от оценок или других успехов. Слова «Твоя главная задача – хорошо учиться» создают стресс, который в конце учебного года уже не сделает из троечника отличника. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Знай, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

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".

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, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обратите внимание на питание ребенка.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.

Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его контролировать и распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Также родители могут научить ребёнка отложить задание, которое не получается, и потом вернуться к нему, когда всё остальное уже сделано.

И, конечно, надо воспитать в ребёнке привычку проверять написанное.

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