**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В СИТУАЦИИ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ?»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ**** Относиться к Всероссийским проверочным работам, как испытанию. Подобная установка родителей часто создаёт дополнительные проблемы у ребёнка.
* Запугивать последствиями, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР. Это способствует нарастанию стресса у ребёнка.
* Сравнивать своего ребёнка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сёстрами, подчеркивая их успехи, положительные качества. Это может привести к конфликтной ситуации в семье и снизить самооценку ребёнка.
* Проявлять излишнюю суету, опеку, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном, это вызывает раздражение и протест.
* Подчеркивать ответственность, которая лежит на плечах ребёнка - перед школой, учителями, родителями. Это усиливает волнение и страх перед ВПР.
 | ***КАК ПОМОЧЬ**** Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребёнка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребёнка – значит верить в него!!!
* Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребёнка на этапе подготовки.
* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.
* Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребёнку и не увеличило его тревожность.
 |
| ***ДО И ПОСЛЕ ВПР**** Встаньте в день Всероссийской проверочной работы пораньше, чтобы приготовить ребёнку любимое блюдо.
* Накануне ВПР ребёнок должен отдохнуть и как следует выспаться.
* С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, так как глюкоза стимулирует мозговую деятельность.
* Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упрёки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.
* Согласуйте с ребёнком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый.
* В случае неудачи ребёнка на ВПР не паникуйте, не устраивайте скандал и воздержитесь от обвинений.
* Найдите слова, которые позволят ребёнку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение.
* Вместе с ребёнком составьте план действий по достижению нового, более высокого результата.
 | ***СЕМЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСПЕШНО*** ***СПРАВИТЬСЯ С ВПР***Расскажите ребёнку о правилах:1. Сон. Накануне Всероссийской проверочной работы постарайся хорошо выспаться. На сон удели не менее 8 часов.
2. Успокойся. Помни, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
3. Читай задание до конца.
4. Пропускай трудные задания. Ты можешь вернуться к ним, когда решишь остальные задания.
5. Используй черновик.
6. Проверяй. Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить ошибки.
7. Сосредоточься. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
 |