

## Рекомендации психолога по подготовке к ВПР

Во время подготовки и проведения ВПР важно, чтобы обучающийся получал поддержку от значимых взрослых, особенно родителей. К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам. Заранее продумайте условия, которые помогут ребенку проявить свои возможности.

1. Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, – ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, – это плохие помощники в преодолении стресса. Постарайтесь не «накалять» ситуацию. Не проецируйте свои страхи на ребенка. В этом случае, как правило, срабатывает эффект психологического заражения. Ваше волнение передается ребенку, повышает его тревожность и, как следствие, ухудшает возможность сосредоточения, понимания, может блокировать мышление. Старайтесь не говорить с ребенком в состоянии сильного гнева, раздражения. Займитесь саморегуляцией, переключитесь на свои дела.

3. Демонстрируйте веру в ребенка («ты справишься», у тебя хорошая память, ты можешь сконцентрироваться), оптимизм. Не фиксируйте внимание детей на ВПР, не говорите постоянно об этом. Такое поведение повышает и без того высокое нервно-психическое напряжение. Потренируйтесь вместе с ним в навыках позитивного мышления: «будем бороться с проблемами по мере их поступления». Бессмысленно обсуждать, что плохого может случиться, вместо этого лучше сконцентрироваться на работе.

4. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье, повысить эмоциональное напряжение.

5. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку. Если видите, что ребенок не может включиться в работу по подготовке к ВПР, поговорите с ним без назидательности и угроз, порицаний о его проблемах, предложите помощь. Так называемая «лень», как правило, страх поражения, с которым ребенок не может справиться. Можно обсудить с ним в этом случае, как спланировать подготовку, с чего начать: с наиболее легкого, или, напротив, с трудного раздела. Как организовать эффективное запоминание.

6. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, – перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» – не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

7. Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!». Другой способ – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

8. Тщательно следите за режимом. Распланируйте вместе режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Физическая нагрузка помогает справиться с волнением. Не экономьте за счет сна!

9. В день ВПР встаньте 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 итог работы!

10. В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение