

**Психологические рекомендации родителям**

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе.

**Как же поддержать школьника?**

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 состояние 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.