**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К BПP**

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе (ВПР).

* Отношение к BПP, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.
* Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят ребенку при получении низкой оценки на BПP, - это плохие помощник и в преодолении стресса.
* Еще одна весьма распространенная родительская ошибка — это сравнивание 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.
* 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.
* Безусловно, усиливает волнение и страх перед BПP 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.

**Как же помочь ребенку подготовиться к BПP?**

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в BПP — 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.

**Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР.**

В период подготовки к BПP учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе. Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

**Рекомендации по подготовке к ВПР:**

* Подготовьте различные варианты заданий по предмету. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
* Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
* Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

**Рекомендации по заучиванию материала:**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать

повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Как избежать ошибок на ВПР?**

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

* Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
* Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать).
* Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

 **Как снять стресс перед ВПР?**

Если до BПP еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов:

* Перекрёстные движения.

Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

* Шапка для размышлений.

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

* Качание головой.

Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

* Качание икр.

Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

* Свеча.

Исходное положение — сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**Накануне BIIP**

* Встаньте в день BПP пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне BПP ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
* С утра перед BПP 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 BПP, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат.

**После ВПР**

* В случае неудачи ребенка на BПP не паникуйте, не устраивайте истерику; Воздержитесь от обвинений;
* Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться, снять напряжение.

Желаем успехов!!!