Советы психолога

**Родителям**

* Самое главное в ходе подготовки к контрольным работам – это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
* Любая контрольная работа - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Успешно подготовиться к ВПР -

под силу каждому!

**Ученикам**

1. Помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к итоговым контрольным работам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

2. Составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь повторять каждый день.

3.Начни с самого трудного,но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

4.Полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

5. Разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

6. Готовясь к ВПР, мысленно рисуй себе картину триумфа.

7. Вечером накануне ВПР перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроя.