

Практические советы родителям по подготовке учащихся к Всероссийской проверочной работе

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в результативности работы.

Как поддержать ребенка? Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. 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 можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «**Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо**», «**Ты делаешь это очень хорошо**». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

- 1.Опираться на сильные стороны ребенка;
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Памятка «Подготовка к ВПР»

А) Некоторые закономерности запоминания

Трудность запоминания растет непропорционально объему.

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Распределенное заучивание лучше концентрированного.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Б) Условия поддержки работоспособности

Чередование умственного и физического труда.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

Минимум телевизионных передач.

В) Приемы психологической защиты

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).

2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».

А) Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

Б) Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

В) Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

Г) Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

Д) Познакомьте ребенка с правилами по проведению и организации ВПР.

Е) Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР.