Психологические рекомендации родителям

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Как же поддержать выпускника?

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).





•- да \*\*

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.

