**Советы для родителей по психологической подготовке к ВПР.**

– Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит и не критикуйте ребенка после написания ВПР. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

– Не повышайте тревожность ребенка накануне написания ВПР – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально “сорваться”.

– 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, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

– Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

– Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

– Помогите детям распределить подготовку по  предметам  по дням.

– Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.

– Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.