

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ВПР

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 ВПР, 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 ВПР, - это плохие помощники в преодолении стресса.
- ✓ Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение 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.
- ✓ Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР 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 ВПР?

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – 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 ВПР 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.

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 удастся в течение 2-3 минут.

Желательно избегать в этот период просмотр 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 зубрить 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.