**Как настроить ребенка на успешное выполнение ВПР?**

 Рекомендации психолога для родителей

Весна – это не только прекрасное время года, но и период, связанный с итоговыми контрольными работами, с экзаменами, с оценкой качества образования.

 Для родителей первостепенную важность приобретает вопрос о том, как помочь детям успешно справиться с этими традиционными испытаниями. Что значит – быть психологически готовыми к проверочной работе? В какой помощи и поддержке со стороны взрослых нуждаются учащиеся четвертых классов, которым предстоит выполнить ВПР? Для успешного выполнения любой ответственной контрольной работы важны как знания, которыми обладает ученик, так и соответствующий психологический настрой. Исследования психологов показывают, что успех на контрольной работе зависит от четырех факторов: интеллектуальных способностей ребенка, его знаний по предмету, навыков владения самостоятельного выполнения заданий, уверенности в своих силах.

 Родители могут помочь школьнику снизить эмоциональное напряжение, оградив его от своих переживаний, сохраняя дома спокойную доброжелательную атмосферу. Ребенку всегда передается волнение взрослых.

Но если мама в ответственный момент может успешно справиться со своими эмоциями, то сын (или дочь) наблюдают и усваивают модель стойкого, разумного и уверенного поведения.

 Не следует запугивать ребенка, постоянно напоминая ему о сложности и ответственности предстоящей работы. Это не повышает учебную мотивацию и интерес к урокам, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам школьник преодолеть не может. С другой стороны, не следует относиться к проверочным работам излишне легкомысленно и расслабленно. Оптимальным настроем является сбалансированное рабочее состояние. Родители могут помочь ребенку эффективно распорядиться временем и силами при регулярном выполнении домашних заданий, при подготовке к ВПР.

 В течение всего учебного года взрослым необходимо заботится о том, чтобы ребенок придерживался сбалансированного питания и разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для сна, отдыха, прогулок на свежем воздухе, общения с друзьями. Учащихся четвертых классов еще нуждаются в регулярном напоминании о необходимости правильно организовать свое рабочее пространство: убрать с письменного стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, включить настольную лампу, чтобы обеспечить необходимую освещенность. Для младшего подростка оптимально заниматься периодами по 30 - 40 минут с десятиминутным перерывом.

 Следует заметить, что родительская помощь не должна превращаться в гиперопеку. Не стоит отказываться от семейных традиций в распределении обязанностей, отстранять ребенка от обычных домашних забот и поручений, создавать больничную тишину во время выполнения домашних заданий.

 Больше всего дети нуждаются в доброжелательном понимании их проблем и переживаний, в родительской вере в их возможности. Слова: «Ты постараешься и справишься», - это лаконичная и очень действенная формула, помогающая настроить ребенка на рабочий лад, на спокойное и последовательное решение, стоящих перед ним задач.