

Как помочь своему ребёнку подготовиться к Всероссийской проверочной работе?

(рекомендации для родителей)

В конце учебного года детям предстоят Всероссийские проверочные работы. Как помочь своему ребёнку подготовиться к проверочной работе?

Конечно, надо повторять изученный материал, решать задачи и писать диктанты. Родители детей начальной школы могут в этом помочь своим детям, так как знают изучаемые темы, могут проконсультироваться у учителя. Но независимо от возраста и уровня знаний, все дети нуждаются в психологической подготовке к контрольным работам и экзаменам. И родители должны помочь своим детям. Часто дети плохо пишут проверочные работы потому, что не уверены в себе. Они волнуются, смогут ли оправдать ожидания своих родителей. Тогда родителям следует говорить ребёнку, что их любовь к нему не зависит от оценок или других успехов. Слова «Твоя главная задача – хорошо учиться» создают стресс, который в конце учебного года уже не сделает из троечника ударника. А вот достаточный сон, хорошее питание, своевременный отдых на свежем воздухе и понимание близких людей добавят сил и помогут сосредоточиться в нужный момент.

Родители должны помочь ребёнку распределять время на проверочной работе. Для этого ребёнок даже при выполнении обычной домашней работы должен иметь перед собой часы, чтобы научиться контролировать время. Также родители могут научить ребёнка отложить задание, которое не получается, и потом вернуться к нему, когда всё остальное уже сделано. И, конечно, надо воспитать в ребёнке привычку проверять написанное.

1. Образовательный портал для подготовки к экзаменам «Решу ВПР»: математика, русский язык, окружающий мир.
Даны тренировочные варианты по данным предметам.
По окончании работы система проверит ваши ответы, покажет правильные решения и выставит оценку по пятибалльной или стобалльной шкале.
2. Информационный портал ВПР <https://vpr.statgrad.org/>
3. Тесты-тренажёры к ВПР <https://lecta.rosuchebnik.ru/proverochnye-raboty>
4. КИМы для подготовки по всем предметам <https://vpr.sdangia.ru/>
5. Общая информация и демоверсии <https://vpr-ege.ru/vpr>
6. Общая информация и демоверсии <https://4vpr.ru/>
7. Общая информация и демоверсии <https://vprtest.ru/>

Говорите чаще детям:

- ❖ «Ты сможешь это сделать»
- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»
- ❖ «Ты знаешь это очень хорошо»
- ❖ «Ты у меня все сможешь»
- ❖ «Я уверена, ты справишься с заданиями»
- ❖ «Я тобой горжусь»
- ❖ «Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший»
- ❖ «Я понимаю тебя»
- ❖ «Мне понятно твоё волнение (беспокойство)»
- ❖ «Ты мне нравишься таким, какой есть!»

Желаем успехов!

Как поддержать тревожного ученика:

- Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка.
- Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящих ВПР и значимости результатов.
- Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.
- Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.
- Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.
- Познакомьте ребенка с проведением ВПР.
- Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР.
- Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.
- Развивайте самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения.

Советы родителям по подготовке к ВПР



Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,
- избегать подчеркивания промахов ребенка,
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 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 состояния 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 темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он 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.
- Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. 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.

- Накануне ВПР обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время проведения ВПР обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

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