**Психологическая подготовка обучающихся к проведению ВПР**

**Советы родителям.**

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням.  Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища.   Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Проследите, чтобы накануне экзамена Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.

 Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.

Очень важно при подготовке к экзамену, позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо…» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допуска ошибок.

Говорите чаще детям:

•Ты у меня все сможешь. •Я уверена, ты справишься с экзаменами.

 •Я тобой горжусь. •Что бы не случилось, ты для меня самый лучший

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.