**Как школьнику подготовиться к ВПР**

Родители не должны передавать ребенку свои волнения и страхи за результат проверочных работ, поскольку ВПР — это те же контрольные работы, которые ученики и прежде выполняли в конце учебного года.

Важно в этот период проследить, чтобы школьник соблюдал правильный режим дня. Здоровый сон, обязательные прогулки на свежем воздухе, полноценное питание помогут ученику физически и психологически подготовиться к проведению аттестации.

**А главная задача родителей — убедить ребенка, что если не запускать учебу на протяжении всего учебного года, то не будет проблем с подготовкой к ВПР.**

**Как поддержать учащихся во время подготовки к ВПР?**

Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в ситуации проверки знаний.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

Образцы проверочных работ 2017- 2018 года можно посмотреть на информационном портале ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ, кроме того, есть специальные пособия для подготовки к ВПР по каждому предмету, которые можно приобрести в книжных магазинах.

Особенного внимания требуют старшеклассники, так как они страдают от перегрузок и стресса. Родители должны наблюдать за самочувствием ребёнка и при первых признаках переутомления убедить его в том, что чрезмерные занятия за месяц до проверочной работы дадут посредственный результат, а чередование занятий и отдыха помогут ясно мыслить на ВПР. И родителям, и детям надо помнить, что ущерб, нанесённый здоровью, невосполним.

Но есть и ученики, которые за месяц-полтора до ВПР расслабляются и перестают заниматься. Тогда главная задача родителей – помочь понять ребёнку, что не Вам, а ему нужно хорошо написать проверочную работу. Слова взрослого влияют на ребёнка тогда, когда высказываются в разных вариантах, с разными интонациями, учитывают точку зрения самого ребёнка. Авторитарный стиль общения часто даёт негативный результат, поэтому родители должны суметь принять точку зрения ребёнка и обогатить её своим жизненным опытом.

**Удачи и самообладания Вам и вашим детям!**