**Рекомендации психолога родителям «Как поддержать ребёнка во время подготовки к ВПР»**

* В день ВПР приготовьте ребенку любимое блюдо;
* С утра перед ВПР можно дать ребѐнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность! Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР, это поможет ему следить за временем и правильно его распределять;
* Отложите  «воспитательные мероприятия», нотации, упреки.
* Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!
* Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый.

Как избежать ошибок на ВПР?

* Посоветуйте ребенку 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);
* Порекомендуйте начать выполнять с более лѐгких заданий,  если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Как вести себя после ВПР:

* В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
* Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.