

Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.



Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).



Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).



Простые советы

Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

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





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.



Вместе составьте план действий по достижению нового, более высокого результата.