

## 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.

