# Советы психолога для обучающихся и их родителей при подготовке к ВПР в 2026 году

**Для обучающихся:**

1. **Планируйте время**
    - Разбейте подготовку на небольшие этапы.
    - Чередуйте учебу с отдыхом (например, 40 минут занятий, 10 минут перерыва).
2. **Соблюдайте режим сна и питания**
    - Ложитесь спать не позднее 22:00.
    - Пейте больше воды и ешьте полезную пищу (орехи, фрукты, овощи).
3. **Тренируйтесь на пробных вариантах**
    - Регулярно решайте задания в формате ВПР, чтобы привыкнуть к структуре.
4. **Избегайте стресса**
    - Если волнуетесь, сделайте дыхательные упражнения (глубокий вдох – медленный выдох).
    - Не сравнивайте себя с другими – сосредоточьтесь на своих успехах.
5. **Не бойтесь ошибок**
    - Анализируйте свои ошибки и работайте над их исправлением.

**Для родителей:**

1. **Создайте комфортную обстановку**
    - Поддерживайте ребенка, не давите и не критикуйте за ошибки.
    - Организуйте удобное рабочее место для занятий.
2. **Помогите с распорядком дня**
    - Сократите время на гаджеты перед сном.
    - Следите, чтобы ребенок не переутомлялся.
3. **Позитивный настрой**
    - Похвалите за усердие, даже за маленькие успехи.
    - Объясните, что ВПР – это не экзамен, а проверка знаний, которая помогает понять, над чем еще нужно поработать.
4. **Контролируйте, но не давите**
    - Интересуйтесь успехами, но не требуйте идеальных результатов.
    - Если ребенок переживает, поговорите с ним или обратитесь за помощью к школьному психологу.
5. **Поддержите физическое здоровье**
    - Обеспечьте полноценное питание и прогулки на свежем воздухе.