

- ✓ в день ВПР приготовьте ребенку любимое блюдо;
- ✓ с утра перед ВПР можно дать ребёнку 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 детям 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 дочитать до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
- ✓ порекомендуйте начать выполнять с более лёгких 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.

Как поддержать тревожного ученика:



- ✓ Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка.
- ✓ Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящих ВПР и значимости результатов.
- ✓ Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.
- ✓ Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.
- ✓ Повторите с ребенком приемы и упражнения саморегуляции, релаксации, аутотренинга, снятия тревожности и стресса (см. буклет «Советы психолога для обучающихся по подготовке к ВПР» сайт школы).
- ✓ Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР.
- ✓ Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.
- ✓ Развивайте самостоятельность ребёнка в процессе жизненного самоопределения.

Рекомендации психолога родителям учеников 5-8 классов «Как поддержать ребёнка во время подготовки к ВПР»



Уважаемые родители!

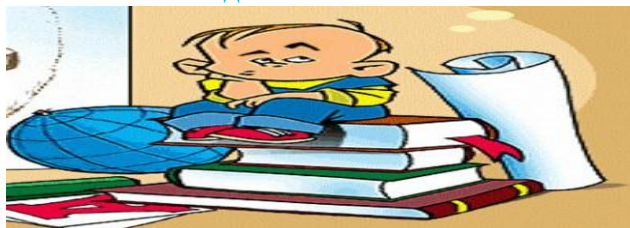
Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в написании всероссийской проверочной работы. Поддерживать ребенка – значит верить в него. **Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- ✓ опираться на сильные стороны ребенка;
- ✓ избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ✓ проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ✓ создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Говорите чаще детям:

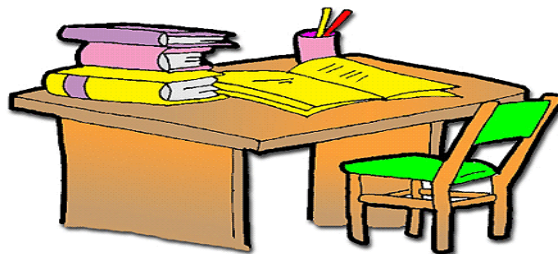
- ❖ «Ты сможешь это сделать»
- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»
- ❖ «Ты знаешь это очень хорошо»
- ❖ «Ты у меня все сможешь»
- ❖ «Я уверена, ты справишься с заданиями»
- ❖ «Я тобой горжусь»
- ❖ «Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший»
- ❖ «Я понимаю тебя»
- ❖ «Мне понятно твое волнение»
- ❖ «Ты мне нравишься таким, какой есть!»

Необходимы подходящие условия дома для занятий.



✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✓ Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

✓ **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✓ **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, горький шоколад, яблоки, лимон, черника,

курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



В процессе подготовки к ВПР:

✓ Помогите детям **распределить темы подготовки по дням**. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

✓ Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

✓ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка **ориентироваться во времени и уметь его распределять**. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

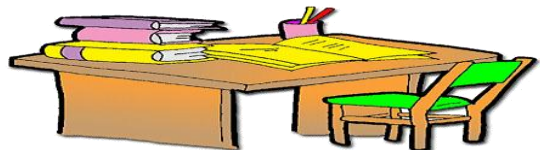
Накануне ВПР:

✓ обеспечьте ребенку **полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться, проследите за этим;



Готовимся к ВПР!

- ✓ Соблюдай режим дня!
- ✓ Составь план подготовки и следуй ему!
- ✓ Подготовь дома удобное место для занятий, это поможет тебе сосредоточиться!



- ✓ Распредели темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану
- ✓ Во время подготовки чередуй занятия и отдых! Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.



- ✓ Питайся правильно! Добавь в рацион такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., они помогают работе головного мозга.



- ✓ Желательно сократить в этот период время просмотра кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Накануне тестирования:

- ✓ Вечером перед сном прими душ, если есть возможность- соверши прогулку.



- ✓ Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости и боевого настроя.

Как вести себя во время написания



Материалы ВПР сгруппированы из заданий разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой. Итак, позади период подготовки. Подыши, успокойся. Вот и хорошо! А теперь.

Будь внимателен!

В начале работы тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на ВПР!

Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос учителю, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка, или в случае возникновения трудностей с текстом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься!

После заполнения бланка задания, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Будь спокоен!

Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого!

Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

Пропускай трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто нелепо написать недостаточно хорошо только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании!

Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс выполнить хорошо.

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за основное время пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над «трудными», которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Проверяй!

Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай,

что количество решенных тобой заданий вполне **может оказаться достаточным для хорошей оценки.**

Как снять стресс перед ВПР?

Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают **снять эмоциональное напряжение** и развивают целый ряд психических процессов. Эти упражнения можно выполнять как на уроках, так и дома.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов

1. Перекрёстные движения.

Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

2. Шапка для размышлений.

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петля или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

3. Качание головой.

Уронить голову вперед, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

4. Свеча.

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

6. Хлопушки

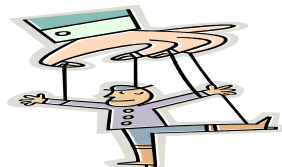
Хлопок в ладоши, хлопок кулаком правой руки о ладонь левой руки, хлопок в ладоши, хлопок кулаком левой руки о ладонь правой руки, хлопок в ладоши и т. д.

7. Ладонь - кулак

На одной руке ладонь сжата в кулак, на другой ладонь раскрыта. Быстро меняем позиции.

8. "Отрываем" большой палец: сильно трем его пальцами другой руки. У основания большого пальца находится много точек, которые стимулируют мозг.

9. Марионетка



Вы никогда не ощущали себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас Вы сможете быть одновременно и марионеткой и тем, кто, ею управляет. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Вы стали твердым, как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные. Напрягите ноги, колени и пройдите так. Ваше тело - деревянное. Напрягите лицо и шею, наморщите лоб, сожмите зубы. А теперь голосом кукольника скажите себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мышцы.

10. Воздушный шар



Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 - 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Желаем успехов!!!

Рекомендации психолога обучающимся 5-8 классов «Как подготовиться к успешной сдаче ВПР»

ВСЕРОССИЙСКИЕ
ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ
ВПР

ЗАДАНИЯ



Умение рассуждать

Умение анализировать

Умение мыслить

Психологические рекомендации родителям по созданию в доме положительной психологической атмосферы и благоприятных условий



Уважаемые родители! Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче всероссийской проверочной работе.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки будет способствовать формированию уверенной в себе личности ребенка, способной принимать решения и нести за них ответственность.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,
- избегать подчеркивания промахов ребенка,
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Проследите, чтобы накануне проверочной работы Ваш ребенок хорошо отдохнул и набрался сил. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход проверочной работы.

Очень важно при подготовке к ВПР позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате ВПР.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь.
- Я уверена, ты справишься с ВПР.
- Я тобой горжусь.
- Что бы не случилось, ты для меня самый лучший!

Чтобы ребёнок был успешным, родителям необходимо:

1. Создавать в доме теплую, доброжелательную атмосферу, избегать критики, насмешек и ссор.
2. Принимать (ребёнка) подростка таким, какой он есть. Видеть в отрицательных качествах позитивную сторону и обозначать ему, где данные черты личности могут быть полезны и привести к успешности.
3. Не просто хвалить (ребёнка) подростка, а высказывать одобрение именно его действий (не подкреплять желаемое кому-либо поведение, а выражать свое позитивное отношение к его деятельности и результату в частности).
4. Сравнивать достижения ребёнка только с его собственными, а не эталоном (требованиями программы) и образцом взрослых, т. е. хвалить за улучшение именно его результатов.
5. Не делать акцент только на школьных обязанностях (брать во внимание все сферы жизнедеятельности ребёнка) - это важный момент в дальнейшей успешности ребенка.

6. Давать позитивную обратную связь (эмоциональную: "верно", "замечательно", "отлично", "супер!"; и содержательную: "я всегда знала, что у тебя хорошо получается...", "я уверена, что ты справишься с любой проверочной работой, так как ты добросовестно выполняешь домашнее задание").

10 фраз, которые нужно говорить ребёнку регулярно.

1. **Я люблю тебя** Это основа всех основ. Говорить нужно каждый день. И лучше не один раз.
2. **Как прошёл твой день?** Лучше говорить за ужином, когда за столом собирается вся семья. Если вы хотите сохранить контакт с ребёнком в подростковом возрасте, закладывать фундамент для этого нужно чем раньше, тем лучше. И нет лучше фундамента, чем привычка разговаривать по душам.
3. **У тебя всё получится, я в тебя верю!** Чего бы это ни касалось, безоговорочная вера в его силы поможет ребёнку вырасти уверенным в себе. И в вас, что тоже немаловажно.
4. **Со всеми бывает, просто попробуй ещё раз** Если пункт три не сработал и что-то у ребёнка не получилось, помогите ему понять, что неудачи бывают у всех. Успеха достигает тот, кто не складывает руки и двигается дальше. Право на ошибку и неудачу и знание, что тебя всё равно поддержат – это одна из важнейших вещей, которую даёт нам семья.
5. **Я тобой горжусь** Любой маленький шаг для человечества, но большой шаг для ребёнка - шнурки сам завязал, написал первое слово, выучил первый стишок, первый раз вышел на сцену на детском утреннике – это действительно достижение. Покажите ребёнку, что его достижения оцениваются высоко. Это даст ему сил для новых.
6. **Сочувствую тебе** Нам, взрослым, кажется, что детские горести и обиды – такие маленькие и несущественные по сравнению с нашими большими и взрослыми проблемами, что мы просто не в состоянии по-настоящему сопереживать им. А зря!

Потому что мы взрослые знаем, что все проблемы так или иначе разрешимы, что все пройдёт, изменится, забудется, сотрётся. Что всё можно исправить, выбросить, купить и пережить. А для ребёнка всё всерьёз. И его маленькие и смешные проблемы вовсе не маленькие и совсем не смешные, по крайней мере, для него самого.

7. **Спасибо, что ты у нас есть** Только подумайте, что у вас мог бы родиться какой-нибудь другой малыш, а не ваш. Но нет, вам повезло, родился самый лучший и ваш ненаглядный ребёнок. Скажите ему спасибо.

8. **Ты можешь спросить меня, о чём угодно** Пообещайте честно отвечать на все вопросы, даже если они кажутся вам неудобными или дурацкими. И держите слово. Вы всегда будете знать, что волнует вашего ребёнка, о чём он переживает и что с ним происходит.

9. **А ты как думаешь?** Искренне интересуйтесь мнением ребёнка и объясняйте свою точку зрения. Во-первых, так проще без нравоучений передать опыт. Во-вторых, ребёнок может подкинуть вам по-настоящему свежую идею. В-третьих, он научится принимать решения взвешенно и аргументировано. Это сильно поможет ему в будущем.

10. **Я тебе доверяю** Всегда будьте на стороне вашего ребёнка. Собственно, а какая ещё сторона может быть у любящих родителей.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир **рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день!** говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Желаем успехов!

Рекомендации психолога для родителей (законных представителей) обучающихся 4-х классов в период подготовки к Всероссийским проверочным работам



Дорогой друг! Прими к сведению эти рекомендации!

Для тренировки мозга подходит:

- Ежедневная игра в шахматы.
- Заучивание стихов, это поможет развиваться процессу запоминания.
- Разгадывание кроссвордов.
- Делать ежедневные дела с закрытыми глазами.
- Попробовать начать делать все левой рукой.
- Пишите левой рукой, если вы правша, и правой, если левша.
- Прочитайте любой текст задом наперед.

Такая умственная гимнастика стимулирует работу всех клеток мозга и предотвратит заболевания нервной и сосудистой систем организма.

Накануне ВПР:

сходить в бассейн, полезны дневной сон и прогулка на свежем воздухе, меньше смотреть телевизор, исключить компьютерные игры, лучше пообщаться с родными (посмотреть семейные фотографии), либо посмотреть своё портфолио достижений: окончательно убедившись **«Какой я успешный!»**; с вечера собрать портфель! перед сном не наедаться, лучше выпить стакан тёплого молока с мёдом; вместе с родителями прочитать любимую сказку или весёлый рассказ, проветрить комнату и хорошо выспаться!

Утром в день сдачи ВПР:

встретить новый день **улыбкой!** обязательно сделать зарядку, принять контрастный душ: горячий, прохладный; на завтрак: овсяная каша с фруктами или ягодами (лучше черникой), салат из свежей моркови, йогурт, чай с лимоном; с собой в школу взять минеральную

негазированную воду, банан, горсть орехов; в школу выйти заранее, чтобы дойти спокойным шагом и подышать свежим воздухом;

Перед ВПР:

- съесть банан, немного орехов, темный шоколад, попить воды.



- Выполнить комплекс упражнений!

Упражнения для активизации мыслительной деятельности:

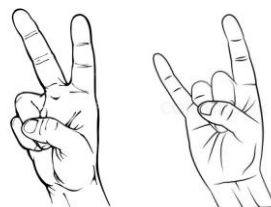
1. Самомассаж – массируем уши (точечно, теребим, тянем, сворачиваем, чтобы начали «гореть»), массируем голову, плечи, пальцы рук.

2. Перекрёстные движения:

- «Маршируем на месте»
- «Кулачок, ладонь»



- «Зайчик», «Коза»



- «Ножницы», «Восьмёрки»
- «Нос, ухо, хлопок, поменяли»



- «Круговыми движениями гладим голову, а по животу похлопываем, меняем руки»
- «Локоть тянем к коленке, хлопок, поменяли».

Упражнения для снятия эмоционального и мышечного напряжения:

- «Улыбка» – растягиваем губы – улыбаемся, собираем губы «трубочкой» (3 раза);
- Изображаем, что зеваем;
- «Муха» – представляем, что на лицо садится муха, отгоняем её с помощью мимики: муха на лбу, на носу, на щеках, на подбородке!
- **Наклоны и повороты головы** в разные стороны, **вращение головой**;
- «Рисунок носом»: представьте на кончике своего носа карандаш, нарисуйте в воздухе восьмерки
- Поднять **плечи** вверх, опустить вниз – сбросить усталость!
- Сильно **сжать руки** в кулаки на несколько секунд (до 10 сек.) и медленно **разжать**, встряхнуть кисти рук;

- «Струна» – встать на носочки, руки поднять вверх – натянуться, как струна, постепенно расслабляем кисти рук, локти, голову, плечи, корпус, ноги;

Применяем релаксационное дыхание:

вдох делается через нос, медленный выдох через рот (представляем, как с каждым выдохом уходит волнение!)

Аутотренинг: даем себе установку «Я спокоен, я совершенно спокоен!», настраиваемся на успех «У меня всё получится!»

Можно организовать «Круг поддержки!» (встать в круг всем классом, либо со своими друзьями, взяться за руки, улыбнуться друг другу и пожелать успехов).

Во время тестирования:

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования, когда ты прояснил все непонятные моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не

дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам". Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании!

Исключай! Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет сконцентрировать внимание всего на 1-2 вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг"). Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем успехов!

Рекомендации психолога для обучающихся 4-х классов в период подготовки и сдачи Всероссийских проверочных работ



Как помочь учащимся подготовиться к ВПР?

1. Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем учащимся.

Составленный в начале года план-график, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти.

2. Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе.

Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо. Ставьте перед ними достижимые краткосрочные учебные цели и показывайте, как достижение этих целей отражается на долгосрочном графике подготовки к ВПР.

3. Не говорите с учащимися о ВПР слишком часто. Регулярно проводите короткие демонстрационные работы в течение года вместо серии больших контрольных работ за месяц до ВПР. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся ВПР.

4. Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы. Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллект-карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации. Учащиеся иногда могут считать предмет скучным, но большинство из них положительно воспримет учебный материал на

альтернативных носителях информации, например на собственном сайте или в группе в одной из социальных сетей.

5. «Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин). Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении - готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

6. Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.

Покажите простой пример демонстрационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки, учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

7. Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР.

ВПР, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: учащихся, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

8. Хвалите своих учеников.

Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящих проверочных работах. Однако похвала должна быть искренней и по существу.

9. Общайтесь с коллегами!

Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

10. Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни.

Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после

напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на проверочной работе.

11. Поддерживайте внеучебные интересы учащихся. Личное пространство, не связанное с учебой, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к ВПР.

12. Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону!

Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на проверочной работе. Обсуждайте с ними вопросы создания комфортной учебной среды для учащегося дома, организации режима сна и питания ребенка, их тревоги и заботы.

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

Вот некоторые рекомендации психологов для педагогов:

- сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
- создайте ситуацию эмоционального комфорта;

- ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящих работ;
 - создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение.
 - обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться.
 - очень важно, чтобы неуверенный в себе ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Если ребенок не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнить следующее задание?" - и предложить альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?";
 - помогайте учащемуся поверить в себя и свои способности;
 - помогайте ребенку избежать ошибок;
 - поддерживайте учащихся при неудачах;
 - подробно расскажите учащимся, как будет происходить ВПР, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру проверочных работ;
 - приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами проведения ВПР, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к проверочной работе, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;
- Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**
- опираться на сильные стороны ребенка;
 - помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
 - избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку.

Как помочь учащимся во время выполнения ВПР?

Посоветуйте детям **во время тестирования** 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);
- читать задание до конца! Так как многие ребята, не дочитав до конца, предположив по первым словам, о чем идет речь, начинают выполнять задание и в итоге делают это неправильно.
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к— нему вернуться.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Говорите чаще детям:

- «У вас всё получится!»
- «Я уверена, вы справитесь с ВПР!»
- «Я в вас верю!»
- «Вы – лучшие!»

Желаем успехов!

**Рекомендации психолога педагогам
«Как помочь обучающимся 4-х-11-х
классов в период подготовки и сдачи
Всероссийских проверочных работ»**

