

- ✓ 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!

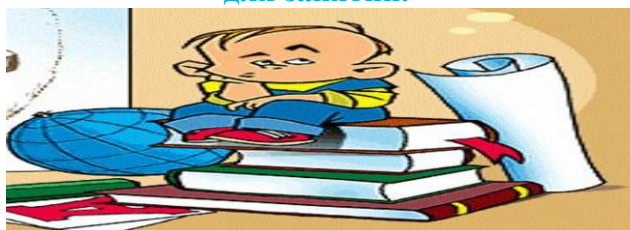
**Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в написании всероссийской проверочной работы. Поддерживать ребенка – значит верить в него. **Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- ✓ 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:

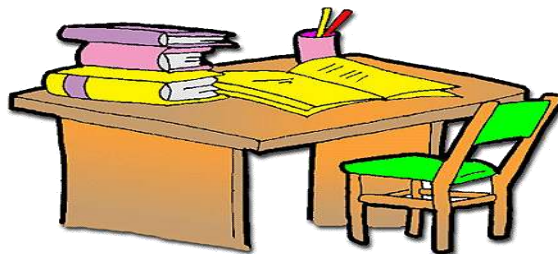
- ❖ «Ты сможешь это сделать»
- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»
- ❖ «Ты знаешь это очень хорошо»
- ❖ «Ты у меня все сможешь»
- ❖ «Я уверена, ты справишься с заданиями»
- ❖ «Я тобой горжусь»
- ❖ «Что бы ни случилось, ты для меня самый лучший»
- ❖ «Я понимаю тебя»
- ❖ «Мне понятно твое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

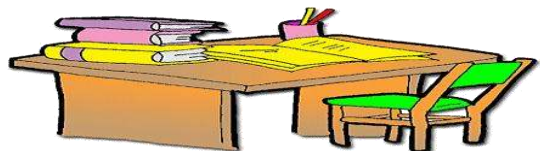
### Накануне ВПР:

✓ 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, пять или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

#### 3. Качание головой.

Уронить голову вперёд, 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

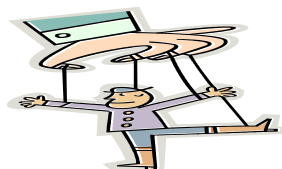
Хлопок в ладоши, хлопок кулаком правой руки о ладонь левой руки, хлопок в ладоши, хлопок кулаком левой руки о ладонь правой руки, хлопок в ладоши и т. д.

#### 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 5-8классов «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:**

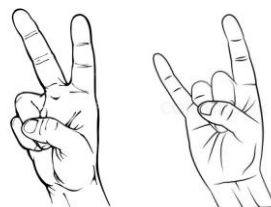
**1. Самомассаж** – массируем уши (точечно, теребим, тянем, сворачиваем, чтобы начали «гореть»), массируем голову, плечи, пальцы рук.

**2. Перекрёстные движения:**

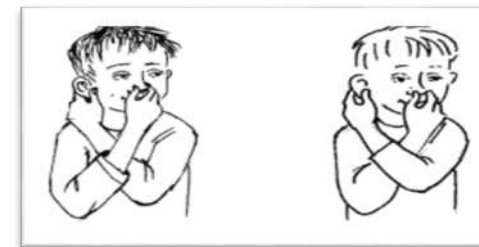
- «Маршируем на месте»
- «Кулачок, ладонь»



- «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 спеши!** 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»**

