

## Психологическая поддержка при подготовке к ВПР

**Основная цель ВПР** – своевременная диагностика уровня достижения обучающимися образовательных результатов. Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период - это эмоциональная поддержка - 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.

- Итак, чтобы поддерживать 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;
- - поддерживайте своего ребенка, будьте одновременно тверды и добры.
- Необходимо также с ребенком:
- - повторять изученный материал;
- - решать задачи;
- - писать диктанты.
- Главное - снизить волнение ребенка. Говорите ребенку, что Ваша любовь - не зависит от оценок или других успехов. Не требуйте от ребенка получения высоких баллов по ВПР, которые не соизмеримы его возможностям.
- Научите ребенка распределять
- время на проверочной работе. Для этого у ребенка при выполнении домашней работы должны быть часы, чтобы научиться контролировать время.

Современные исследователи установили, что работоспособность изменяется в течение дня, недели, года. Изменение работоспособности в течение дня.

Наилучшим временем для выполнения домашних заданий считается **период с 3 часов дня до 6 часов вечера**. Следует отметить, во второй половине дня с 17 часов работоспособность медленно растет и достигает пика (при отсутствии значительного утомления) к 19 часам. Выполняя домашнее задание - научите ребенка составлять план занятий и разделять предметы по сложности. **Не стоит начинать делать уроки с самых сложных заданий**, на них, обычно, уходит больше всего времени, при этом ребенок устает, у него появляется ощущение неуспеха и как следствие, пропадает всяческое желание учиться дальше. Поэтому сначала приступайте к тому, что у него получается лучше всего, и только после этого переходите к более трудному. И, конечно, надо воспитывать в ребенке привычку проверять все написанное. Изменение работоспособности в течение учебного года. Первые шесть недель - предрабочее состояние и вработывание, затем приблизительно с 20 октября до декабря - относительное устойчивое

состояние и высокий уровень работоспособности, потом ее снижение, отдых (каникулы). После каникул снова две недели вработывание и очень короткий период устойчивой работоспособности, затем работоспособность резко падает. И за месяц - полтора до ВПР дети могут расслабиться и перестать заниматься! Здесь Ваша задача - помочь понять ребенка, принять его точку зрения и обогатить своим жизненным опытом.

### **Условия поддержания детей на оптимальном уровне.**

- 1. Соблюдение режима дня, рациональное чередование занятий и отдыха.** Продолжительность ночного сна младшего школьника должна быть не менее 8,5 часов. При выполнении домашних заданий обязательны перерывы после каждых 40-45 минут работы. Ежедневно время пребывания старшеклассников на свежем воздухе должно составлять не менее 2,5 часов.
- 2. Активный отдых, занятия физической культурой, спортом.** Малоподвижный образ жизни понижает устойчивость организма к сердечно-сосудистым, нервно-психическим и инфекционным болезням.
- 3. Соблюдение режима питания.** Длительные перерывы между едой отрицательно сказываются на работоспособности школьников, оптимальным для них является 4-5 разовое питание.

*Чему стоит уделить особое внимание при изучении материала.*

- 1. Выпишите основные понятия и законы,** например, биологический. Пока будете писать – запомните, а потом обратитесь к ним при детальном изучении. Еще можно выделить самые сложные для себя термины и внести их в этот же список.
- 2. Определите важные даты и имена,** которые много значат для изучаемого предмета. Можете их тоже выписать на отдельные карточки для лучшего запоминания.
- 3. Тренируйтесь в сравнениях.** Например, изучите, как развиваются географические объекты в разных странах. После этого проведите анализ.
- 4. Начните прорешивать задачки.** Хотя бы по одной в день для себя. И постепенно увеличивайте сложность.
- 5. Разберитесь, что такое гипотеза, а что – научная теория.** Посмотрите на YouTube проведенные эксперименты, а потом сделайте вывод на основании увиденного.

### **Советы по подготовке к ВПР**

*Советы во время работы:*

- Соблюдай правила поведения на проверочной работе!
- - Слушай, как правильно заполнять бланк!
- - Работай самостоятельно!
- - Используй время полностью!

*При работе с заданиями:*

- Сосредоточься!
- - Читай задание до конца!
- - Думай только о текущем задании!
- - Начни с легкого!
- - Пропускай!
- - Исключай!
- - Запланируй два круга!
- - Проверь!
- - Не оставляй задание без ответа!
- - Не огорчайся!

Основное правило подготовки к ВПР — просто учитесь в течение года.

Подготовиться к проверочной работе за 2 месяца — задача стрессовая и подчас неразрешимая. Верное решение — готовиться к ВПР постепенно, систематически, в обычном для школьника режиме, используя разнообразные задания и занимаясь по современным учебным пособиям.

Особенное значение в этом случае приобретает **сотрудничество** родителей и учителей, согласование их действий. Усилия семьи и школы в решении этой проблемы — едины.

Помощь детям должна быть эффективной, грамотной и должна идти в трех направлениях: **организация режима дня; контроль за выполнением домашних заданий; приучение детей к самостоятельности.**

**1. Организация режима дня позволяет ребенку:**

- легче справиться с учебной нагрузкой;
- защищает нервную систему от переутомления, т.е. укрепляет здоровье.

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе.

Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

2. **Контроль за выполнением домашних заданий** должен быть систематическим, а не от случая к случаю. Контроль должен быть ненавязчивым и тактичным.

Очень важно контролировать не конечный продукт их труда, а сам процесс.

Очень важным моментом является выработка привычки к неукоснительному выполнению домашних заданий:

- какая бы погода ни была,
- какие бы ни шли телепередачи,
- чей бы день рождения ни отмечался.

Уроки должны быть выполнены, и выполнены хорошо.

Надо учить их **самостоятельно** размышлять, анализировать, доказывать.

3. **Самостоятельность** - способность самому ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы за свой счет. Две главные стороны самостоятельности - это свобода собственного выбора и способность оплачивать эту свою свободу. Самостоятельность – признак взрослости!!! Самостоятельность нужно воспитывать!

Чтобы наши дети (а иногда уже и совсем взрослые) переставали быть детьми и становились самостоятельными, важно:

- создавать ситуации, когда самостоятельность возможна и им по силам.
- создавать ситуации, когда самостоятельность и взрослость престижна и становится привлекательной.
- создавать ситуации, когда самостоятельность обязательна и просто вынуждена.

Но самое главное и самое важное при подготовке ребенка к сложным испытаниям – **это любовь и вера в своего ребенка**, что профессионалы называют **психологической поддержкой**. Помните, что вы – родители – главная опора и надежда ребенка во всем!

Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. **Первый способ** – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!».

**Другой способ** – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

### **Какова же роль самого ребенка при подготовке к ВПР?**

Правильно, идти за своим учителем, родителем к достижению поставленной цели, выполнять наши требования и рекомендации, соблюдать режим дня и оставаться ребенком, т.к. ВПР приходят и уходят.

## Родительские ошибки, которые можно избежать

1. Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. **Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.**

2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР - **это плохие помощник и в преодолении стресса.**

3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. **На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.**

4. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), **в основном вызывают раздражение и протест.** Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.

5. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - **не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.**

## Рекомендации по подготовке к ВПР

- Подготовьте различные варианты заданий по предмету.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок 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.
- Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

## Рекомендации по заучиванию материала

- Главное - распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

## Как избежать ошибок на ВПР?

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2. Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
3. Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время в самом конце.
4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

## 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. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

Накануне ВПР:

- 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!
- Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.
- 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.

*Дорогу осилит идущий...*



### ***Памятка для родителей***

***Как помочь ребенку при  
подготовке  
к Всероссийским  
проверочным работам.***