

«Как помочь ребенку при подготовке к участию в ВПР»



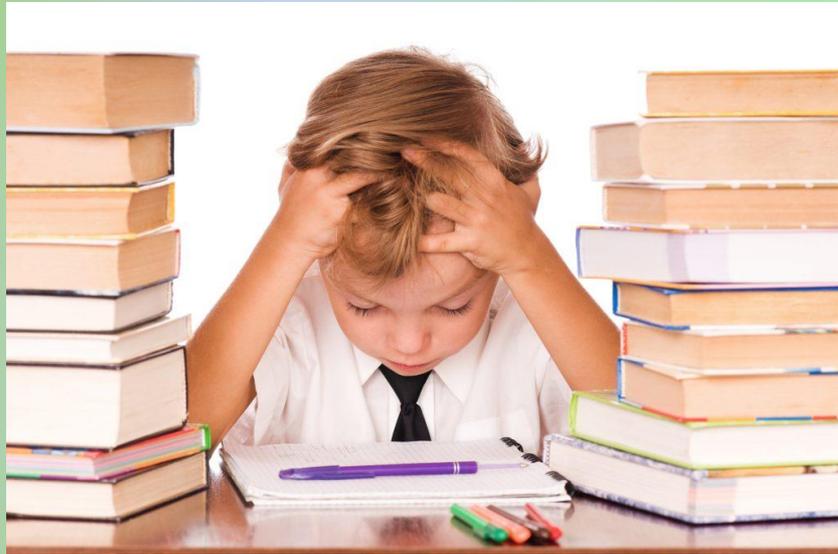
Истомина Елена Леонидовна
педагог-психолог ГБУ ЦППМС
м.р. Безенчукский

Что такое ВПР???

- **ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРОВЕРОЧНЫЕ РАБОТЫ**
Цель ВПР – обеспечение единства образовательного пространства Российской Федерации и поддержки введения Федерального государственного образовательного стандарта за счет предоставления образовательным организациям **единых проверочных материалов и единых критериев оценивания учебных достижений.**

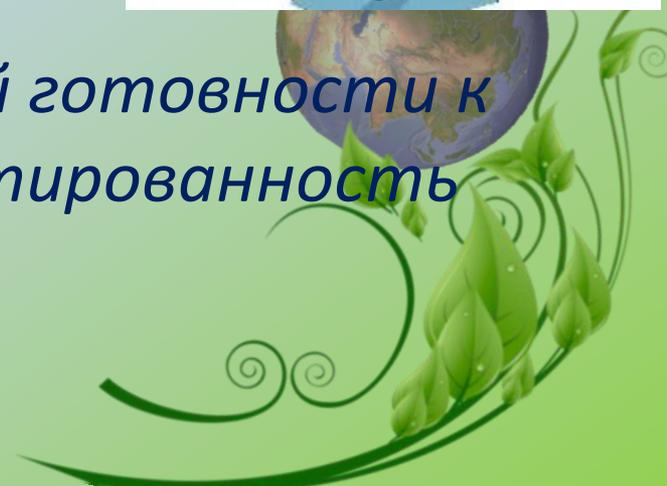


Скоро предстоит
важный этап в жизни у
вашего ребенка. ВПР
показывает качество
усвоения знаний,
умений, проверка
способностей и
возможностей ребенка,
дает возможность
понять и оценить себя.



Составляющие готовности к сдаче ВПР:

- *информационная готовность (знание о правилах поведения и т.д.);*
- *предметная готовность или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать задания);*
- *психологическая готовность ("настрой", состояние внутренней готовности к определенному поведению, ориентированность на целесообразные действия).*



Сдача выпускных экзаменов в форме ВПР вызывает острый стресс у учащихся по ряду причин:

- Сомнение в собственных способностях: логическом мышлении умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.
- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.



Факторы, влияющие на успешность написания

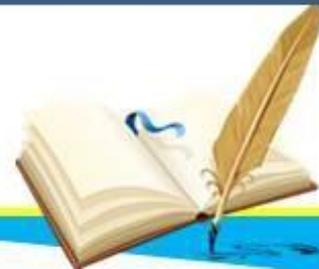


Мотивационный



Познавательный

Эмоциональный



Подготовка к ВПР

Некоторые закономерности запоминания

- Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.



Условия поддержки работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
- Минимум телевизионных передач и интернета.

Приемы психологической защиты

- 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).

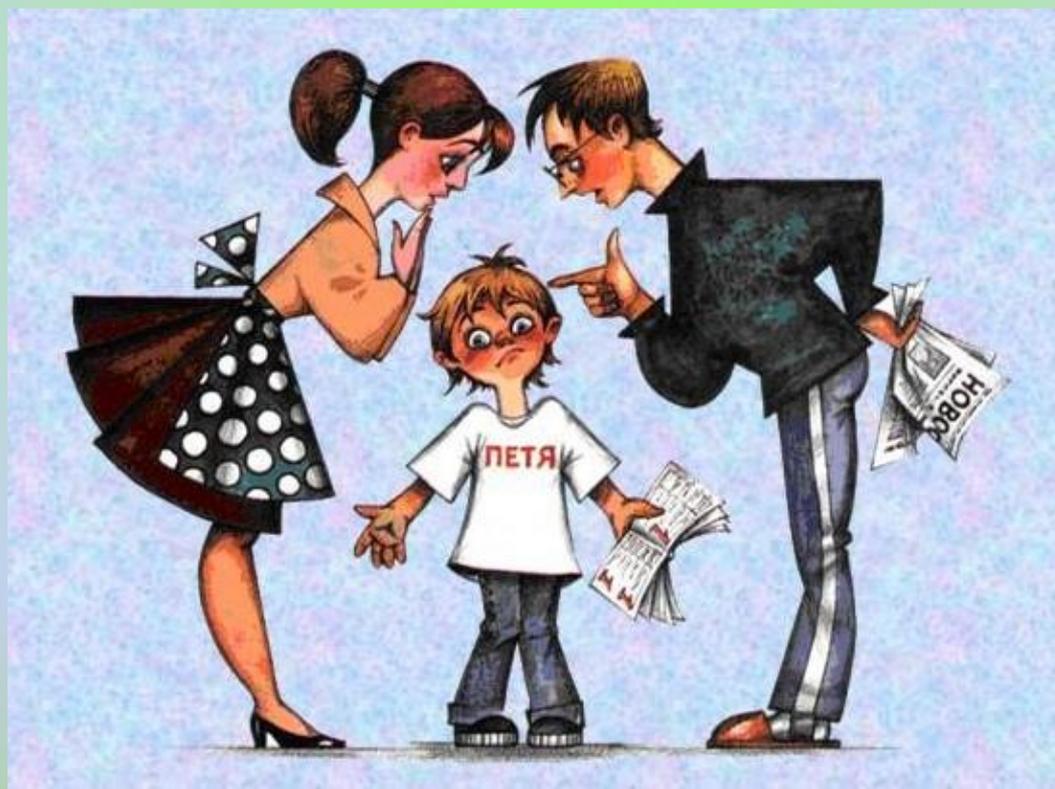


«Как поддержать тревожного ученика».

- Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.*
- Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.*
- Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.*
- Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.*
- Познакомьте ребенка с проведением ВПР.*
- Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР*



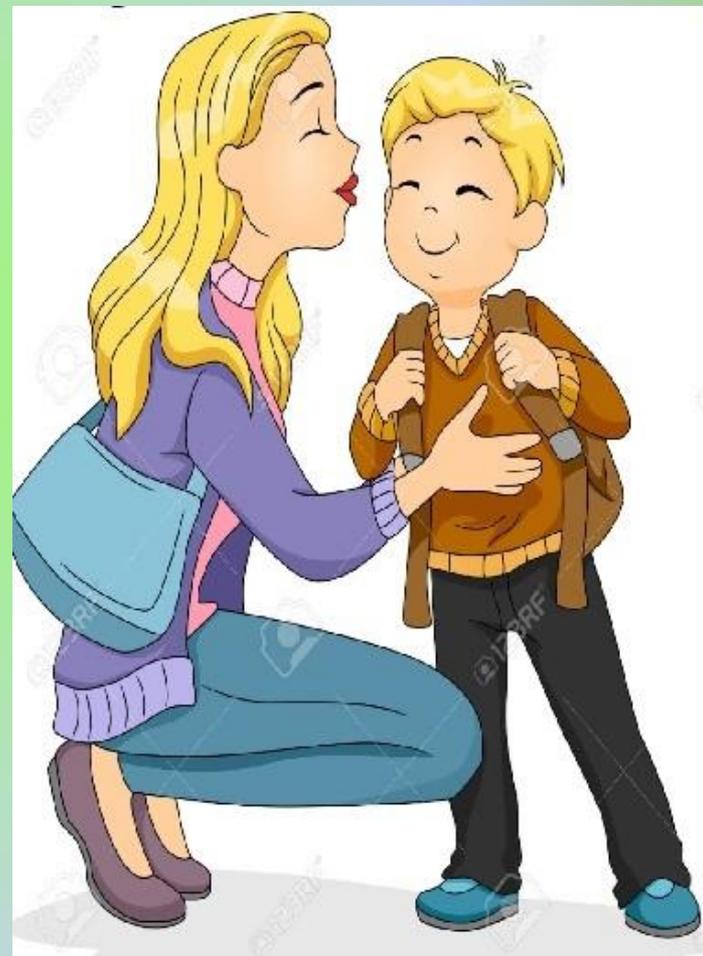
*Накануне экзамена **нельзя**
повышать тревожность ребенка –
это может отрицательно
сказаться на результате!*



Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки!

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

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

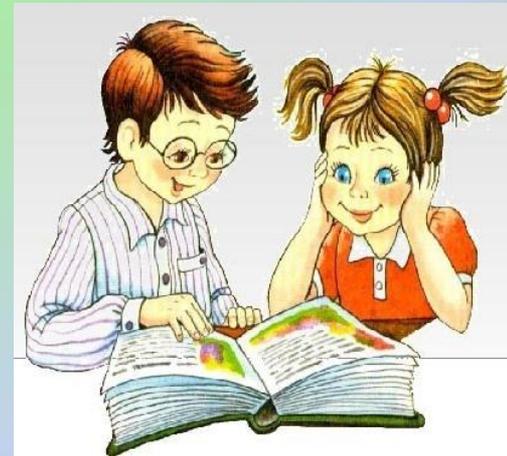


Советы для учащихся по психологической подготовке к ВПР.

Советы по подготовке к проверочной работе:

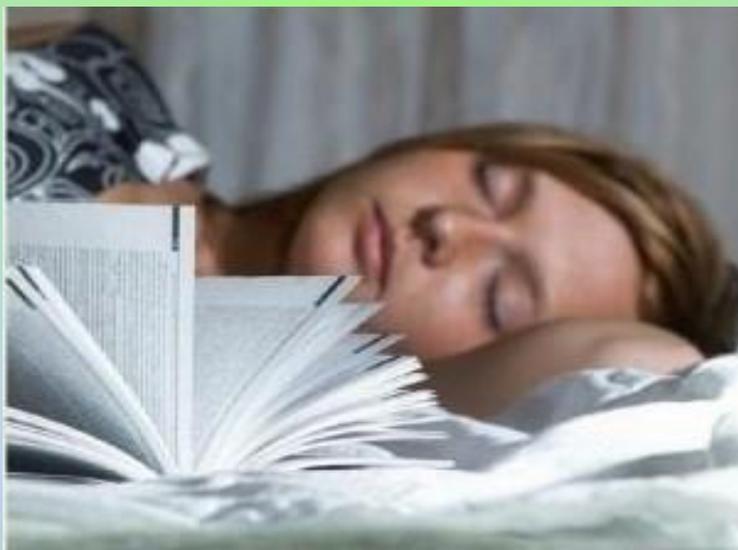
- Готовься планомерно.
- Соблюдай режим дня.
- Питайся правильно.
- Во время подготовки чередуй занятия и

отдых.



Накануне проверочной работы

Вечером накануне проверочной работы перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.



Советы во время проверочной работы



- Сосредоточься!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!



-Думай только о текущем задании! -

Исключай!

- Запланируй два круга!

-Проверь!

-Не огорчайся!



Создайте в семье благоприятный климат

*Эмоционально ровный настрой **родителей**, наличие достаточного количества поддержки детям поможет ребенку в дальнейшем развивать самостоятельность в процессе жизненного самоопределения.*



ABC



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!
Ни пуха – ни пера!

