**Психологическая подготовка учащихся к ВПР**

Впереди у многих детей важный этап – сдача Всероссийских проверочных работ. Звучит немного страшно. А все потому, что годовая контрольная для всех понятие знакомое. А вот ВПР вошло в школьную практику не так давно.

Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к ВПР. Что могут сделать для этого родители? Как добиться наилучших результатов ученикам?

В первый раз ВПР школьники пишут в конце 4 класса. А потом и в 5-м классе, и в 6-м и так далее. Проводится ВПР по разным предметам. Проведение этой работы позволяет оценить уровень знаний учеников по предмету, дает возможность понять и оценить свои возможности.

Выполняется ВПР на специальных бланках. Имена и фамилии учеников в работах не указываются. А указывается специальный четырехзначный код, который присваивается ученику. Педагог видит только ошибки и правильные ответы, а не конкретного ученика, который работу выполнял. Вариантов много. Не первый и второй. Так что, списать не получится.

Перед началом работы, педагоги проводят обязательный инструктаж.

По сути ВПР — это как ОГЭ и ЕГЭ. И их можно рассматривать как репетицию перед главным школьным экзаменом, которые проводятся в 9-11 классах. И это неплохо. На ЕГЭ ребенок будет чувствовать себя более-менее спокойно, если он уже много раз выполнял подобные работы.

Особую значимость ВПР имеют для учеников начальной школы потому, что это первая проверочная работа, которая показывает, насколько выпускники начальной школы готовы к обучению в среднем звене.

Причины, по которым сдача проверочных работ вызывает стресс у учеников

- Сомнение в собственных способностях: умение анализировать, делать выводы, концентрироваться и распределять внимание.

- Стресс незнакомой ситуации.

- Личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

- Сомнение в прочности знаний, в усвоении материала

- Стресс из – за ответственности перед родителями и школой.

Ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе

1. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», запугивая последствиями, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, не понимая, что таким образом только способствуют нарастанию стресса у ребенка.

2. Еще одна весьма распространенная ошибка – это сравнивание своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию «взять с него пример», но чаще всего это создает конфликтную ситуацию в семье и снижает самооценку ребенка.

3. 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.

4. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями.

**Советы родителям по психологической подготовке ребенка к ВПР**

Важнейший фактор, определяющий успешность ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного внимания и поддержки детям. 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 допуска ошибок.

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

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

    опираться       на        сильные         стороны ребенка;

    избегать         подчеркивания         промахов и неудач ребенка;

    проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

    создать дома обстановку дружелюбия и уважения

    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 для снятия  тревожности

    Обеспечьте детям ощущение эмоциональной  поддержки  во время  проведения ВПР.

    Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

Очень важно при подготовке к экзаменам, позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку и положительную самооценку.

Говорите чаще детям:

  «Ты сможешь это сделать»

  «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!»

Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь! Всё будет хорошо». Так ребенок научится представлять себя спокойным и полностью уверенным в своих знаниях.

Наблюдайте за самочувствием ребенка.

П**омните:** самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Организация режима дня и питания**

В период подготовки к ВПР необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, горький шоколад и т. д. стимулируют работу головного мозга. Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. А ночной сон был не менее 8 часов.

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

**Рекомендации во время тренировок к ВПР**

• 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.

• Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

• 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 снять стресс накануне ВПР?**

- Накануне работы обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

- Не акцентируйте внимание на количестве баллов, которые ребенок получит на проверочной работе, и не критикуйте ребенка после работы.

Не повышайте тревожность ребенка накануне проверочной работы. Следите за своим эмоциональным настроем. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться"

До ВПР еще можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и для активизации мыслительной деятельности

Поднять плечи вверх, опустить вниз – сбросить усталость!

«Свечи»

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

«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.

«Отрываем»

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

«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.

«Перекрёстные движения»

**Как избежать ошибок на ВПР?**

**Сосредоточься!**

     После заполнения бланка задания, для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Читай задание до конца!**

     Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**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.

**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.

**Не спеши!** 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.

**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.

Упражнения по развитию внимания, памяти, самоконтроля.

В процессе занятий я использую такие упражнения:

Упражнение 1. Соединяем несоединимое

Очень интересное упражнение! И Полезное, чтобы научиться переходить от одной темы к другой и для быстрого мышления.

Смысл именно в этом, нужно соединить два абсолютно не связанных друг с другом понятия.

Ну а ученикам подойдет для развития креативного, творческого, Так как же все-таки курицу со столбом соединить? Вариантов много:

Курица ходит вокруг столба.

Курица врезалась в столб.

Курица ударила по столбу.

Столб упал на курицу.

Упражнение 2. Логические задачи

«На столе 70 листов бумаги. За каждые 10 секунд можно посчитать 10 листов. Сколько секунд понадобится, чтобы отсчитать 50 листов?»

3. Игра «Внимание»

Запомните увиденные изображения и зарисуйте как можно точнее. Попытайтесь дорисовать эти фигуры до какого-либо целого изображения.

4.«Вставь по аналогии»

Проанализируй следующие смысловые ряды и впиши вместо пропусков необходимые слова

Юрий – Москва, Пётр - Петербург

 Чук – Гек, Гек - Том

 Джон – Евгений, Майкл - Михаил

 Шура – Саша, Нюра - Анна

 Мамин – Сибиряк, Соколов – Микитов

Зрительная гимнастика

В период подготовки к ВПР увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для выполнения задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);

2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

4. нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

5. Темнота ладошками

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

Дорогие родители! Примите, пожалуйста, к сведению эти рекомендации! Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками. Спасибо, что ты у нас есть. Потому что мы взрослые знаем, что все проблемы так или иначе разрешимы, что все пройдёт, изменится, забудется. Что всё можно исправить, выбросить, купить и пережить. А для ребёнка все всерьёз. И его маленькие и смешные проблемы вовсе не маленькие и совсем не смешные, для ребёнка.

Желаем успехов и крепкого здоровья Вам и Вашим детям!