

# Психологическая поддержка учащихся при подготовке к ВПР



Подготовила:  
педагог-психолог  
МКОУ ЦО «Юлдаш»  
Гаджимутелимова Р.Ш.



# Что такое ВПР?

ВПР — Всероссийские проверочные работы. Проводятся Рособрнадзором по графику, начиная с 2015 года.

ВПР проводятся в рамках создаваемой в России в соответствии с Программой развития образования на 2013-2020 годы национальной системой оценки качества образования.

ВПР — это единые стандартизированные контрольные работы, которые проводятся для того, чтобы конкретный учитель, школы и регионы могли оценить, на каком уровне они находятся.



## **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.**

# Советы ученикам:

- Не думайте об экзаменах в негативном направлении.
- Помните, что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.
- Не делай предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживай заранее плохие результаты.







## **ВПР будет проходить по следующим правилам:**

- На каждый предмет будет отведен свой день;**
- На написание ответов на каждый предмет отведено 45 минут;**
- Запрещается пользоваться любыми учебниками во время выполнения заданий;**
- В журнале будет выставлен бал за ВПР, как при контрольной работе**

# Советы по психологической подготовке к ВУЗ.

## 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!

- Исключай!

- Начни с легкого!

- Запланируй два круга!

- Пропускай!

- Проверь!

- Читай задание до конца!



- Думай только о текущем задании!

- Угадывай!

- Не огорчайся!





# Как управлять своими эмоциями

- ▶ Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?
- ▶ 1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
- ▶ 2. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- ▶ 3. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- ▶ 4. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.
- ▶ Инструкция учащимся: Сейчас выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения
  - ▶ • Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
  - ▶ • Слегка помассируйте кончик мизинца.
  - ▶ • Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
  - ▶ • На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)
- ▶ Вы заметили, что сохранили свои силы?

# Как избежать ошибок на ВПР?

- ▶ Во время проверочной работы нужно 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.
- ▶ 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.
- ▶ 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, петь 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. Качание икр.

- ▶ Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.
- ▶ 5. 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.



# Накануне ВПР

- ▶ • Встаньте в день ВПР пораньше. Накануне ВПР вы должны отдохнуть и как следует выспаться.
- ▶ • С утра перед ВПР можно взять шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!
- ▶ • Если вы не носите часов, все равно возьмите часы на ВПР. Это поможет вам следить за временем на ВПР.
- ▶ • Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый

# 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.
- ▶ **ВПР?** 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 те 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 пройтись 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.
- ▶ Удачи тебе!

# Упражнение “Найди свою звезду”

- ▶ Упражнение “Найди свою звезду”.
- ▶ **Психолог:** “Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит спокойная музыка).
- ▶ А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других бесчисленное число ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.
- ▶ Посмотрите внимательно на эти звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?
- ▶ Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите ее поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза”.
- ▶ Психолог в это время выкладывает перед ребятами множество заранее приготовленных разноцветных “звезд”. “Возьмите ту звезду, которая больше всего похожа на вашу. На одной стороне “звезды” напишите, чего бы вы хотели достигнуть в ближайшее время, а с другой, напишите имя своей “звезды”. Прикрепите ее на наше звездное небо.