

# Психологическая ГОТОВНОСТЬ детей и родителей к ВПР

*подготовила  
педагог-психолог*

# Это страшная аббревиатура «ВПР»!

ВПР показывает качество усвоения знаний, умений, это проверка способностей и возможностей ребенка, дает возможность понять и оценить себя.

# Что такое «ВПР»!

- ВПР — это диагностические работы для оценки индивидуальных достижений обучающихся;
- ВПР не являются государственной итоговой аттестацией;
- ВПР проводятся с использованием единых вариантов заданий для всей Российской Федерации, разрабатываемых на федеральном уровне в строгом соответствии с ФГОС;
- ВПР проводятся образовательной организацией самостоятельно.

- Результаты ВПР могут быть полезны родителям для определения образовательной траектории своих детей;
- ВПР позволит осуществлять мониторинг результатов введения ФГОС, а также послужит развитию единого образовательного пространства в Российской Федерации.

# Взрослые! Не пугайте детей!



- Дети не боятся экзаменов, для них это скорее новое приключение !
- Детям нужна моральная поддержка, настрой на спокойное и уверенное отношение к ВПР!



# 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).

# Как помочь ребенку ПОДГОТОВИТЬСЯ к ВПР?



Создайте ситуацию  
эмоционального  
комфорта для  
ребенка!

# Важнейший фактор,

определяющий успешность Вашего ребенка  
в ВПР- это

# Психологическая поддержка







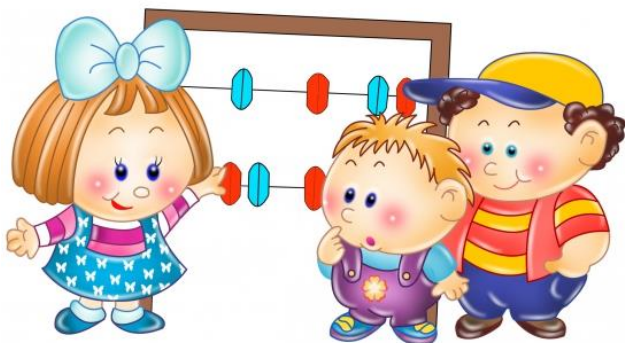
**Не нагнетайте  
обстановку,  
напоминая о  
серьезности  
предстоящего  
экзамена и  
значимости его  
результатов.**



# Продемонстрируйте

Ваше удовлетворение  
от его достижений или усилий:

**«Ты уже так многого  
достиг!»»**



20.03.2019



# Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки!



- Ты у меня все сможешь!
- Я уверена, ты справишься с экзаменами!
- Я тобой горжусь!
- Чтобы ни случилось, ты для меня самый лучший!



# Поддержите

Посредством прикосновений,  
совместных действий,  
физического соучастия,  
выражения лица

# О режиме дня

Необходимо сохранять привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе



# О режиме питания

Питание должно быть полноценным.

Такие продукты. Как рыба, творог.

Орехи, курага и т.д. стимулируют  
работу головного мозга



Полноценный сон  
и хорошее  
питание  
необходимы для  
того чтобы  
справляться с  
трудностями.



Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

- 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).





# Рекомендации по подготовке к ВПР

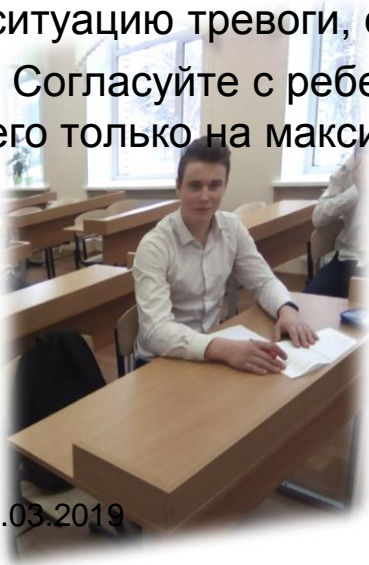
- ✓ Подготовьте различные варианты заданий по предмету
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням
- ✓ Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала
- ✓ Научите делать краткие схематические выписки и таблицы
- ✓ Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над столом, кроватью, кухне

# 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.

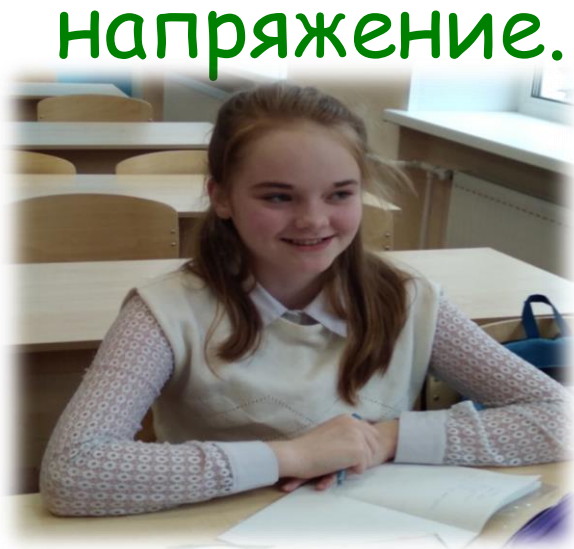
# Как снять стресс перед ВПР?

- 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
- Воздержитесь от обвинений.
- Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.







**Все ПОБЕДЫ  
начинаются  
с ПОБЕДЫ  
над САМИМ СОБОЙ!**

