ВПР 2022
Психологическая подготовка учащихся к ВПР.

«Если ребёнку удается добиться успеха в школе, у него есть все шансы на успех в жизни.»
У. Глассер

Проведение ВПР направлено на обеспечение единства образовательного пространства Российской Федерации и поддержки введения ФГОС за счет предоставления образовательным организациям единых проверочных материалов и единых критериев оценивания учебных достижений и родителям не следует создавать у детей излишнюю напряженность. Родители четвероклассников должны не нагнетать психологическую обстановку, а оказывать детям всяческую, особенно моральную поддержку, настраивать их на спокойное и уверенное отношение к ВПР, разъяснить, что это лишь очередная проверочная (контрольная) работа.

Как помочь ученикам эффективно подготовиться к ВПР. Что могут сделать для этого родители и школа? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим учащимся?

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).

2.Советы родителям.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням. Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища. Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Проследите, чтобы накануне экзамена Ваш ребенок хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.

Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.

Очень важно при подготовке к экзамену, позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо…» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность. 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.

Уважаемые родители!

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой, наличие достаточного количества поддержки детям. Развивайте самостоятельность учащихся в процессе жизненного самоопределения**.**

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.
Прошу принять информацию и помочь в подготовке к проверочным работам.

3. Памятки для родителей.

1. Памятка «Подготовка к ВПР»

А) Некоторые закономерности запоминания
Трудность запоминания растет непропорционально объему.
Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
Распределенное заучивание лучше концентрированного.
Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Б) Условия поддержки работоспособности
Чередование умственного и физического труда.
Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
Минимум телевизионных передач.

В) 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).

2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».

А) Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

Б) Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

В) Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

Г) Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

Е) Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения ВПР.