

*Советы родителям по
психологической подготовке
ребенка к ВПР*

Подготовила
педагог-психолог
Прахова Елена Ивановна

*Ситуация проверки является
стрессовой для многих людей, а для
детей, не имеющих еще достаточного
жизненного опыта, особенно.*

*Как же помочь своему ребенку в подготовке
к ВПР.*

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к Всероссийской проверочной работе.

1 Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

2 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.

3 Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье и снизить самооценку ребенка.

4 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.

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

Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР— это психологическая поддержка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него!

Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами.

Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!».

Другой способ – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе.

Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите, чтобы ночной сон был не менее 8 часов.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

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 просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- 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.

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 избежать ошибок на ВПР?

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

- ❖ Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- ❖ 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).
- ❖ Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
- ❖ 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

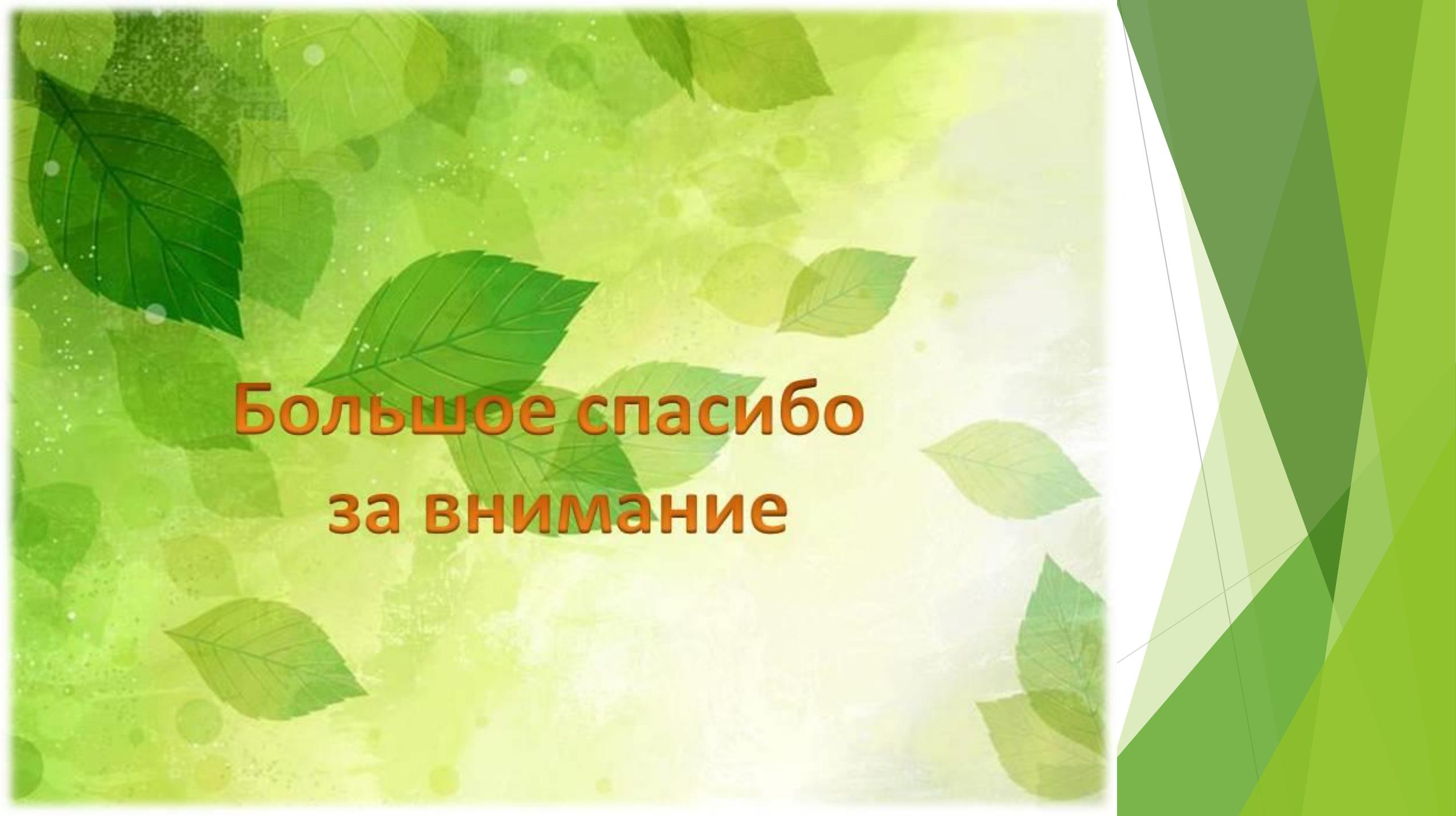
- ❖ Дыхание: Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.
- ❖ Тело: Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то; Потряситесь всем телом, потанцуйте; Топочите ногами для ощущения своих стоп; Потрите мочки ушей; Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).
- ❖ Звуки: Закройте глаза и услышите окружающие вас звуки. Слушайте их около минуты, считая про себя. Внимание на предметы: Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение. Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.
- ❖ Предметы: Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение. Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.

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 школьник 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 результат.

После ВПР

- ❖ В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- ❖ Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться и снять напряжение.
- ❖ Поблагодарить ребенка!
- ❖ Не забудьте про отдых (сон, отвлечение).
- ❖ Проанализировать опыт (что получилось, что нет).
- ❖ Заякорить пройденный этап (это завершилось, позади!).
- ❖ Не ругать за нежелательный результат.



**Большое спасибо
за внимание**