

Готовимся к ВПР. Советы психолога для учителей, родителей и учащихся

Совсем немного времени остается до всероссийских проверочных работ в 4 классах. Многие родители переживают, как дети справятся с этим испытанием, что будет, если ребенок не напишет работу по тому или иному предмету, а если он заболит в день контрольной и т. д.. Нервничают сами, дергают детей, пристают к учителям с бесконечными вопросами. В общем, ситуация непростая. Чтобы успокоить родителей и ответить на многочисленные вопросы, в нашей школе были проведены родительские собрания. На одном из них я познакомила родителей с психологическими аспектами подготовки к ВПР. Поскольку эти работы часто сравнивают с ЕГЭ, да и форма проведения похожа, то все мои рекомендации были примерно такими же, как и для родителей выпускников 9-ых и 11-ых классов. На авторство представленных материалов я не претендую. Все памятки, советы и рекомендации были найдены в разное время в газете "Школьный психолог", а также в сети Интернет.

Ситуация проверки практически всегда стрессовая ситуация для многих людей. Как же помочь своему ребенку в подобной ситуации?

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки 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», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, - это плохие помощники и в преодолении стресса.
3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, 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.
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. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Как избежать ошибок на ВПР?

Посоветуйте детям во время проверочной работы 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. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов

1. Перекрестные 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, петля или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).

3. Качание головой.

Уронить голову вперед, 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 вперед правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперед, 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, 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 и
 - воздержитесь от обвинений.
 - Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять
 - напряжение.
- Желаем успехов!!!

Как помочь учащимся подготовиться к ВПР? (рекомендации для учителей)

1. Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем учащимся.
Составленный в начале года план-график, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти.
2. Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе.
Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо. Ставьте перед ними достижимые краткосрочные учебные цели и показывайте, как достижение этих целей отражается на долгосрочном графике под-готовки к ВПР.
3. Не говорите с учащимися о ВПР слишком часто.
Регулярно проводите короткие демонстрационные работы в течение года вместо серии больших контрольных работ за месяц до ВПР. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся ВПР. Даже если работа в классе связана с ВПР, не заостряйте на них внимание.
4. Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы.
Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллект-карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации. Учащиеся иногда могут считать предмет скучным, но большинство из них положительно воспримет учебный материал на альтернативных носителях информации, например на собственном сайте или в группе в одной из социальных сетей.
5. «Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин).
Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении - готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.
6. Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.
Покажите простой пример демонстрационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки, учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.
7. Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР.
ВПР, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: учащихся, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.
8. Хвалите своих учеников.
Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящих проверочных работах. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящих проверочных работ.
9. Общайтесь с коллегами!
Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.
10. Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни.
Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на проверочной работе.
11. Поддерживайте внеучебные интересы учащихся.
Личное пространство, не связанное с учебой, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к ВПР.
12. Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону!

Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на проверочной работе. Обсуждайте с ними вопросы создания комфортной учебной среды для учащегося дома, организации режима сна и питания ребенка, их тревоги и заботы.

Как поддержать учащихся во время подготовки к ВПР? (рекомендации для учителей)

Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в ситуации проверки знаний.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты можешь это сделать".

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: "Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо", "Ты делаешь это хорошо".

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

Педагоги также могут помочь ребенку в столь сложный для него период. Вот некоторые рекомендации психологов для педагогов:

- сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
 - создайте ситуацию эмоционального комфорта;
 - ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящих работ;
 - создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение. В этом огромную роль играет поддерживающее высказывание "Я уверен(а), что ты справишься";
 - обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться. Если ребенок обращается за помощью: "Посмотрите, я правильно делаю?" - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: "Я уверен(а), что ты все правильно сделаешь, и у тебя все получится";
 - очень важно, чтобы неуверенный в себе ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Если ребенок не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнить следующее задание?" - и предложить альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?";
 - ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа "Подумай еще", "Поразмысли хорошенько", Это усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания;
 - помогайте учащемуся поверить в себя и свои способности;
 - помогайте ребенку избежать ошибок;
 - поддерживайте учащихся при неудачах;
 - подробно расскажите учащимся, как будет происходить ВПР, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру проверочных работ;
 - приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами проведения ВПР, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к проверочной работе, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;
 - учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.
- Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:
- опираться на сильные стороны ребенка;

- помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
- избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать уважение к ребенку.

Поддерживайте своего ученика, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

Следующую информацию можно разместить в классном уголке, предварительно обсудив ее с учащимися. Не будет лишним познакомить с ней и родителей. Кстати, я всегда напоминаю об этих правилах нашим старшим выпускникам. И особое внимание обращаю на пункт: "ЧИТАЙ ЗАДАНИЕ ДО КОНЦА!" Так как многие ребята не дочитав до конца, предположив по первым словам, о чем идет речь, начинают выполнять задание и в итоге делают это неправильно.

Как вести себя во время написания ВПР?

Материалы ВПР сгруппированы из заданий разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой.

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!

Советы для родителей

Совет №1

Любой экзамен — это стресс. Бедные дети!

Что делать: выдохните — есть одно очень существенное отличие Всероссийской проверочной работы от ГИА после 9-го класса и ЕГЭ после 11-го. Даже в случае неудачи ребенок в любом случае продолжит дальнейшее обучение.

«Задания в тестах составлены таким образом, что набрать минимально необходимое количество баллов сможет практически любой ребенок. В данной ситуации за результаты работ больше переживают сами учителя. Нам тоже декларируется, что это просто мониторинг общего развития школьников и выявление «белых пятен» в образовательных программах. Но при этом нам опять «ставят проценты», что может спровоцировать не совсем объективную оценку работ при проверке», — рассказывает Баева.

Совет № 2

Но все равно же волнительно и страшно!

Что делать: некоторые психологи считают, что дети, в отличие от их родителей, более адаптированы к таким ситуациям. «Хочу отметить, что современные дети к подобным проверкам и экзаменам относятся гораздо проще, чем мы в свое время. В том числе этому способствуют и регулярные олимпиады, которые также проводятся в тестовом формате и в которых многие школьники участвуют, начиная уже с первого класса», — считает школьный психолог Марина Карпова.

Более того, по ее мнению, экзамены, которые проводятся с начальной школы и которые приближены по своему формату к ЕГЭ, помогут психологически подготовить ребенка к главному школьному экзамену, практически нивелировав эффект неожиданности и снизив по максимуму стрессовую составляющую.

Совет №3

Порой сами родители способны все «испортить». Из лучших побуждений они «накручивают» ребенка, предъявляют ему строгие требования и повышенные ожидания. Чаще всего это происходит, потому что родители чуть ли не больше своего ребенка боятся предстоящих испытаний и проецируют свои страхи на него.

Что делать: выдохните еще раз, теперь не за ребенка, а за себя. «Ни в ком случае нельзя запугивать ребенка перед экзаменами и грозить ему наказанием в случае неудачи. Именно это чаще всего становится основной стрессовой составляющей в экзаменационный период, а не сами проверочные задания», — уверена Марина Карпова.

Она советует не устрашать школьника ужасными последствиями, а поддержать его, настроив на положительный результат.

«При этом не стоит говорить с ребенком общими фразами, например «все будет хорошо». Тут стоит конкретизировать: «Ты справишься, потому что... ты хорошо учился и старался весь год, ты отлично решал задачи и примеры, ты прочитал много книг. Тут стоит ориентироваться на сильные стороны своего ребенка и делать на них акцент», — говорит психолог.

Совет №4

«Зачастую в попытке «догнать уходящий поезд» родители перед экзаменом начинают усиленно заниматься с ребенком, хаотично и бессистемно «впихивая» в него все, что проходили по программе не один год», — делится Марина Карпова.

Что делать: достаточно выявить слабые места и пробелы в знаниях ребенка и целенаправленно подтянуть эти направления. Психолог утверждает, что не стоит нагружать школьника учебной сверх меры. Это конечно не значит, что нужно вообще отказаться от дополнительных занятий, но и ежедневно сидеть с учебниками до ночи ребенку ни к чему.

Совет №5

«Иногда приходится слышать от родителей фразы типа «это твои задания, сам и решай», «я свое в школе отучился», «со мной никто не сидел». Сейчас многие учебные программы составлены таким образом, что изначально требуют участия взрослого человека», — утверждает Марина Карпова.

Что делать: «Не стоит отмахиваться от просьб ребенка о помощи в решении школьных заданий и оставлять его один на один с проблемами и вопросами», — считает психолог.

Совет №6

Как пережить этот непростой период без потрясений?

Что делать: у школьника должно оставаться время на прогулки и занятия личными делами — игры, общение с детьми.

«Поставьте себя на место ребенка. Вам тоже хочется отдохнуть от служебных дел после работы. Так и для ученика школа тоже работа. Не забывайте, что четвероклассники это десятилетние дети, которым нужны игры и общение с друзьями. А вот доступ к телевизору и компьютерным играм следует ограничить, а еще лучше исключить в этот период», — советует Марина Карпова.