




# Психологическая подготовка детей к контрольной работе, ВПР и экзаменам.



# Это страшная аббревиатура «ВПР»!



**ВПР, как и любое контрольное испытание, показывает качество усвоения знаний, умений, это проверка способностей и возможностей ребёнка, дает ему возможность понять и оценить себя.**



# Модель психологической подготовки учащихся к контрольному испытанию




развитие у обучающихся **познавательного компонента** психологической готовности к испытанию: **отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.**



**уменьшение уровня тревожности и волнения** у учеников с помощью овладения навыками психофизической и психоэмоциональной саморегуляции с использованием телесно-ориентированного подхода (элементы телесной психотерапии)




**создание необходимого психологического настроения** у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения испытания.




# Рассмотрим один из компонентов МОДЕЛИ -

**уменьшение уровня тревожности и волнения у учеников с помощью овладения навыками психофизической и психоэмоциональной *саморегуляции* с использованием телесно-ориентированного подхода (элементы телесной психотерапии)**




**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

### **Общие приёмы саморегуляции:**

- смех, улыбка, юмор (смехотерапия);
  - размышления о хорошем, приятном;
  - различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
  - рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
  - мысленное обращение к **высшим** силам (Богу, Вселенной, великой идее);
  - «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
  - вдыхание свежего воздуха;
  - чтение стихов;
  - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- 



## Учимся снижать тревогу и волнение через саморегуляцию (помогаю сам себе)

- *Упражнения, связанные со словесным воздействием.*
  - *Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением.*
  - *Упражнения, связанные с управлением дыхания.*
  - *Упражнения, связанные с управлением мыслительными образами.*
- 

## *Упражнения, связанные со словесным воздействием.*

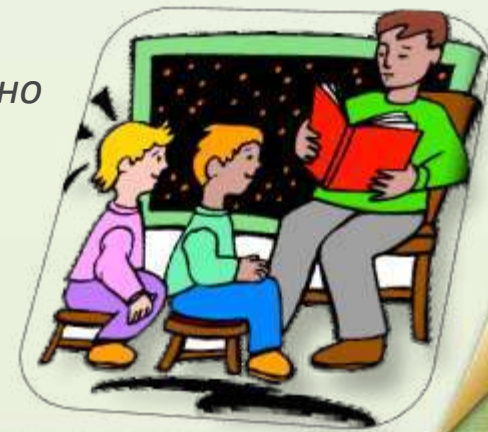
Простой, но очень эффективный способ – **аутотренинг**

**(аффирмации)** Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому не нужно накручивать себя и говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает вас на негативный лад, выберите себе такую формулировку: «Все хорошо, я все помню и знаю». Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

**Правила составления аффирмаций, когда все утверждения должны быть сформулированы:**

1. в утвердительной форме, употребление частицы «не» запрещается (нельзя использовать такую фразу: «Я совершенно *не* волнуюсь»);
2. в настоящем времени, нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться» (удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен»).

*При этом надо сидеть удобно, дышать спокойно, мысленно повторять фразы. Желательно, чтобы каждое слово сопровождалось вдохом или выдохом.*



Утверждения (аффирмации)— это наши ментальные витамины, которые дают дополнительные позитивные мысли, необходимые нам, чтобы уравновесить поток негативных событий и мыслей, которые мы испытываем ежедневно.



- «Мое тело расслаблено. Мой разум спокоен. Моя душа в покое».
- «Я само Совершенство, и поэтому любые сложности преодолею!»
- «Я излучаю любовь, счастье, гармонию и позитивность на родительском собрании в школе».



## *Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением.*

- Эффективный способ снять нервное напряжение — по очереди расслаблять и напрягать все группы мышц, от пальцев ног до лба и щёк. Прочувствовав каждый участок тела, попробуйте на несколько секунд напрячь все мышцы одновременно, затем расслабьтесь и несколько минут посидите без движения. Это упражнение хорошо тем, что выполнять его можно в любой ситуации, даже во время письменного тестирования.
- Упражнение «Лимон».

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.



## *Упражнения, связанные с управлением дыхания.*


- **Дыхательная гимнастика.** Считая про себя от 1 до 4, сделайте вдох. Задержите дыхание на счет от 1 до 4, затем начните считать заново и медленно выдохните. Повторите этот цикл не меньше 5 раз.
- **Упражнение «Семь свечей».**  
«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно...»



*Упражнения, связанные с управлением мыслительными образами.*

- **Визуализация.** Техника «созидающая визуализация» доступна любому, но проще всего она дается людям с хорошим воображением. **Нужно подробно представить позитивные картины будущего и заменить негативные на них.** Так можно рассматривать мысленным взором не только свою жизнь после выполненной работы в школе, у себя на работе, но и представлять те источники счастья и радости, которые никуда не денутся независимо от результата. Любимый парк, животное, ждущее дома, вкусная еда, занятия спортом — все эти позитивные воспоминания помогут вашему ребёнку успокоиться и с новыми силами вернуться к учебе.



- 
- **Упражнение на релаксацию и развитие воображения «РАДУГА».**  
Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга...






# Ошибки родителей учащихся:

- **отношение к контрольной, ВПР, экзамену как к испытанию**, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья;
- **запугивание и «страшилки»** при получении низкой оценки;
- **сравнивание своего ребенка с более успешными сверстниками**;
- **излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки**, нарушающие режим труда, отдыха и сна.



# Рекомендации родителям учащихся:

- ✓ Оказание психологической поддержки («Ты уже так много достиг!», «Ты сможешь это сделать!», прикосновения, совместные действия);
  - ✓ соблюдение режима дня, особенно сна;
  - ✓ организуйте полноценное питание;
  - ✓ старайтесь не допускать перегрузок ребенка;
  - ✓ не говорите с детьми о предстоящем испытании слишком часто;
  - ✓ не показывайте своего страха и беспокойства по поводу этих испытаний;
  - ✓ хвалите своих учеников.
- 



## Накануне контрольного испытания


- Встаньте в этот день пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!
- Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый.

*Лучше повторите упражнения, помогающие снять излишнюю тревожность и волнение.*

## После контрольного испытания

- В случае неудачи ребенка не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

*Составьте план дальнейшей работы по преодолению пробелов в знаниях, чтобы в следующий раз показать лучший результат.*





# Помните:

- Чтобы защитить себя и своих детей от негативных последствий стресса, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение как физических, так и психических заболеваний.





Спасибо за внимание.  
Берегите себя и детей!

