



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 дыханием.*
 - *Упражнения, связанные с управлением мыслительными образами.*
- 

Упражнения, связанные со словесным воздействием.

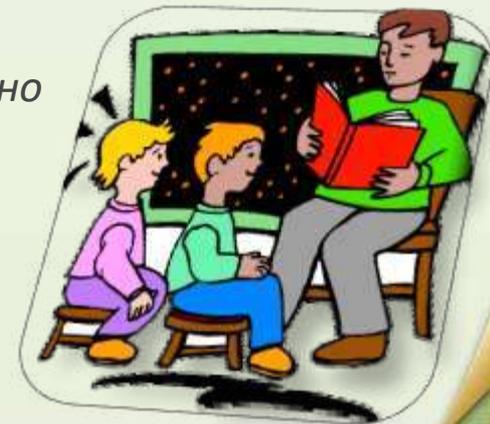
Простой, но очень эффективный способ – **аутотренинг**

(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...»

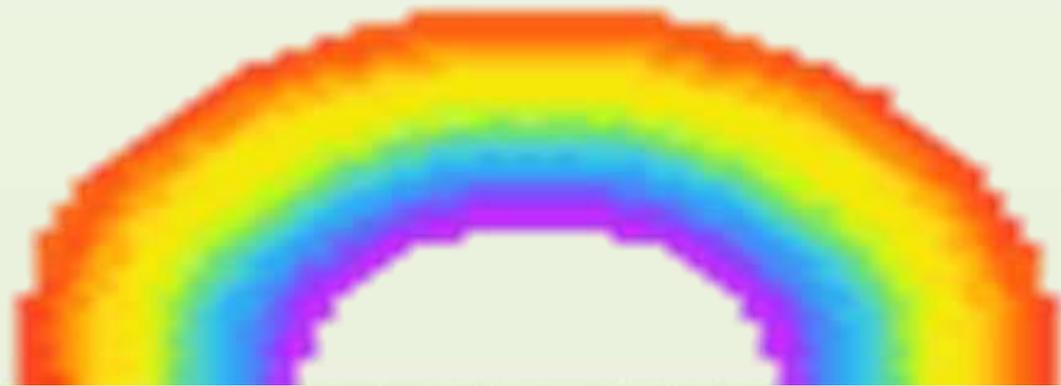


Упражнения, связанные с управлением мыслительными образами.

- **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!

