**Психолого-педагогическое сопровождение учащихся , учителей и родителей в процессе подготовки к ВПР и экзаменам**

Готовность учащихся школы к Всероссийских проверочных работ (ВПР) понимается нами как комплекс приобретенных знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность.

В готовности учащихся к ВПР могут быть выделены следующие составляющие:

* информационная готовность (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д.);
* предметная готовность или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
* психологическая готовность (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

Психолого-педагогическое сопровождение – это комплекс мероприятий, направленных на создание психолого-педагогических условий, ориентированных на способности, возможности и здоровье ученика, его потенциальные ресурсы, способствующих личностному и интеллектуальному развитию учащегося.

Задачи психолого-педагогического сопровождения

1. Поиск, адаптация и разработка необходимых методик психолого-педагогического сопровождения выпускников.
2. Создание психолого-педагогических условий для развития познавательных возможностей учащихся и их успешного обучения.
3. Систематическое отслеживание уровня развития и обучения каждого ученика.
4. Развитие психотехнических навыков саморегуляции и управления стрессом у учащихся.
5. Оказание методической и консультативной помощи ученикам и родителям по вопросам подготовки учащихся к ВПР и экзаменам; разработка психолого-педагогических рекомендаций.

В МБОУ «Дербентская гимназия№2» психологическая готовность школьников к ВПР и экзаменам организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

Социально-психологической службой школы разработаны *рекомендации психолога учащимся классов, учителям и родителям по подготовке к ВПР и экзаменов.*

Цель - помочь всем участникам образовательного процесса в выработке конструктивного отношения по снижению стресса в экзаменационный период. Родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать младших школьников. А ученикам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его; научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт.

**Профилактика стрессовых состояний учащихся, родителей и педагогов в период подготовки и сдачи ВПР и экзаменов**

Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят «повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы. Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат экзаменов и ВПР.

Любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте т прочности знаний, в собственных способностях – логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное врабатывание, трудности планирования, психофизиологические качества – сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость; индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.

Родители, педагоги и школьный психолог должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.

**Советы выпускникам начальной школы**

Уважаемые учащиеся!

Приближается пора сдачи ВПР! Это время настоящего испытания: оно показывает, насколько вы готовы к обучению в 5 классе. Разумно распределяйте силы для подготовки и сдачи ВПР.

ВПР – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе результат могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в начальной школе, по силам сдать ВПР. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите ВПР.

 **Некоторые полезные приёмы**

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.

- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки к экзаменам на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

* Главное – распределение повторений во времени. 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 удается 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.

**Накануне экзамена**

* Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
* Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуется представить себе обстановку экзамена и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
* В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

**Во время экзамена**

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из двух частей, в которых входят разные учебные дисциплины. Всегда есть задания, которые ты в силах решить.

* **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как отвечать на задания, как заполнять бланк и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
* **Соблюдай правила поведения на экзамене**! Не выкрикивай с места: если ты хочешь задать вопрос организатору проведения РЭ в аудитории, 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 тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
* **Сосредоточься!** После заполнения листа регистрации, 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. Торопись не спеша!
* **Не бойся!** 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 начнёт работать более ясно и четко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании, если ты не справился с ним. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени 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. Потом спокойно вернись и подумай над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **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.

**Успеха и отличных результатов!**

*Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!*

 **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

**Памятка для родителей**

**Не тревожьтесь о количестве баллов**, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Не повышайте тревожность**ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

**Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.

**Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

**Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

**Контролируйте режим подготовки ребенка**, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

**Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

**Помогите детям распределить темы** подготовки по дням.

**Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам**. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он 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.

**Подготовьте различные варианты тестовых заданий** по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена **обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

*И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий*.

**Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к ВПР и экзаменам**

В процессе обучения и при сдаче ВПР и экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл.

Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции.

Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: *если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.* Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей.

**В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?**

 1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

 3. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

 4. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Ученики хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

 5. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

**Памятка организаторам проведения ВПР и экзаменов**

Успех любой деятельности в значительной степени зависит *от условий и организации*этой деятельности. Введение экзаменационных процедур, основанных на технологии тестирования, требует учета особых организационных моментов. Психологи выявили факторы, мешающие ученикам во время проведения экзамена и влияющие на их эмоциональное состояние.

Среди внешних факторов, мешающих работе учащихся, выявлены:

- шум в аудитории;

- негромкий голос организаторов проведения;

- яркая одежда организаторов проведения;

- стук каблуков.

**Не используйте в общении с учащимися:**

• *Угрозы*(«Если ты не прекратишь »). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. *Если выпускник вызывает***у***вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом.*Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. *Скажите***о***своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите***о***себе,***о***своем переживании,***а***не***о***нем,***о***его поведении.*

•*Критику*(«Сколько раз уже говорил », "Слушать надо было ... »). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. *Будьте готовы***к***тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз:*многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

• *Мораль, нравоучения, проповеди*("Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. *Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение,***в***котором вы говорите о правиле, лучше строить***в***безличной форме.*Например, стоит сказать: «в ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- *Высмеивание*(«Не будь лапшой ..», «Что за тупица ...»). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора. *Старайтесь контролировать свои высказывания***и***не использовать подобные фразы***в***разговоре с учащимися.*

• *Уговоры*(«Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания нисколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. *Лучше озвучить чувства учащегося:*«Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен ...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

*Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения - это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у учащегося, при помощи наводящих вопросов*

**Заключение**

Главное условие успешной сдачи ВПР и экзамена - психологическая зрелость , так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному.

Наша школа рассматривает проблему подготовки к ВПР и экзаменам как общую образовательную задачу, поэтому руководство школы считает необходимым подключать к этому процессу педагогов и родителей. Важно, чтобы они тоже прочувствовали тот немалый вклад, который вносят в общее дело, и свою причастность к успеху ребенка на экзамене.