



# ВПР БЕЗ ПРОБЛЕМ

Психологическая  
готовность детей к  
Всероссийским  
проверочным  
работам



## **ЭТО СТРАШНАЯ АББРЕВИАТУРА «ВПР»!**



**ВПР –это диагностические работы для оценки индивидуальных достижений обучающихся**



**ВПР не являются государственной итоговой аттестацией**



**ВПР проводятся с использованием единых вариантов заданий для всей Российской Федерации, разрабатываемых на федеральном уровне в строгом соответствии с ФГОС**

**Не  
тревожьтесь о  
количестве  
баллов,**

которые ребенок получит при выполнении проверочной работы, и не критикуйте ребенка после получения результатов. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Не повышайте  
тревожность**

ребенка накануне проверочной работы - это может отрицательно сказаться на результате. 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"

**Наблюдайте за  
самочувствием  
ребенка,**

никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ**



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

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

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

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

**Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

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



НАКАНУНЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЫ **ОБЕСПЕЧЬТЕ**  
**РЕБЕНКУ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ**, ОН  
ДОЛЖЕН ОТДОХНУТЬ И КАК СЛЕДУЕТ  
ВЫСПАТЬСЯ.

**Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к ВПР.** 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 тренировка 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, чтобы ему было легче ориентироваться при решении заданий проверочной работы.



ПОСОВЕТУЙТЕ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ  
РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ПРОВЕРОЧНОЙ  
РАБОТЫ 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.**