



# Психологическая подготовка к ВПР



# О чём мы сегодня говорим?

Сегодня мы говорим не о том, как решать задачи или писать диктанты — а о том, как создать условия для успеха. **Психологический комфорт — это фундамент**, на котором строится успешное выполнение любой работы.



Дети

Уверенность,  
память,  
саморегуляция



Родители

Снижение  
тревожности,  
экологичная  
поддержка



Педагоги

Организация процесса,  
эмоциональный  
интеллект

☐ Три кита, на которых держится успех — дети, родители, учителя.



# Разминка: «Ассоциации»

Назовите одно слово-ассоциацию к аббревиатуре «ВПР».

😱 Страх

😓 Стресс

🔍 Контроль

😞 Волнение

Эмоциональный фон вокруг этой темы напряжённый.  
Наша задача — перевести это напряжение в спокойное русло.



## БЛОК 1: ДЕТИ

### Почему мозг «блокируется» на контрольной?

#### Что происходит?

Ребёнок *9–10* лет не всегда понимает, зачем нужна эта работа.

Для него это просто «контрольная». В состоянии стресса мозг блокирует доступ к знаниям — даже хорошо выученным.

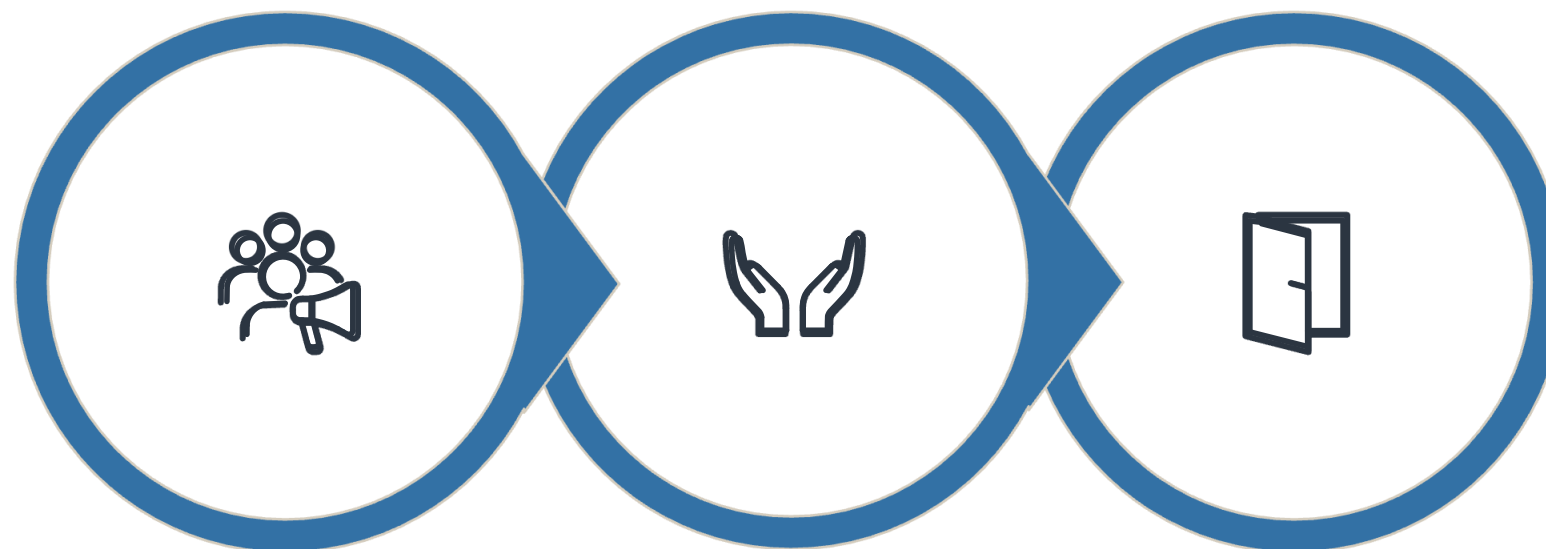
#### Что делать?

- Научить простым техникам саморегуляции
- Помочь освоить информацию через ассоциации
- Снизить тревогу до начала работы



## Упражнение «Кулак — Ребро — Ладонь»

Нейрогимнастика для активизации межполушарного взаимодействия и улучшения внимания перед началом работы.



Кулак

Ребро

Ладонь

**Усложнение:** добавьте хлопок перед сменой позиции или выполняйте двумя руками одновременно в противофазе (правая — кулак, левая — ладонь). Это упражнение можно делать за **5 минут до начала ВПР**, чтобы «разбудить» мозг.

## БЛОК 1: ДЕТИ

# «Шпаргалка для памяти»: учимся через ассоциации

Падежи

Иван Родил Девчонку, Велел Тащить Пелёнку — первые буквы = порядок падежей.

Ударение «звонИт»

Он звонИт — запомнить через слово «звон»: звон — звонИт, а не звонит.

☐ Совет психолога: просите ребёнка придумывать смешную картинку или историю к правилу.

**Эмоции + информация = крепкое запоминание.**

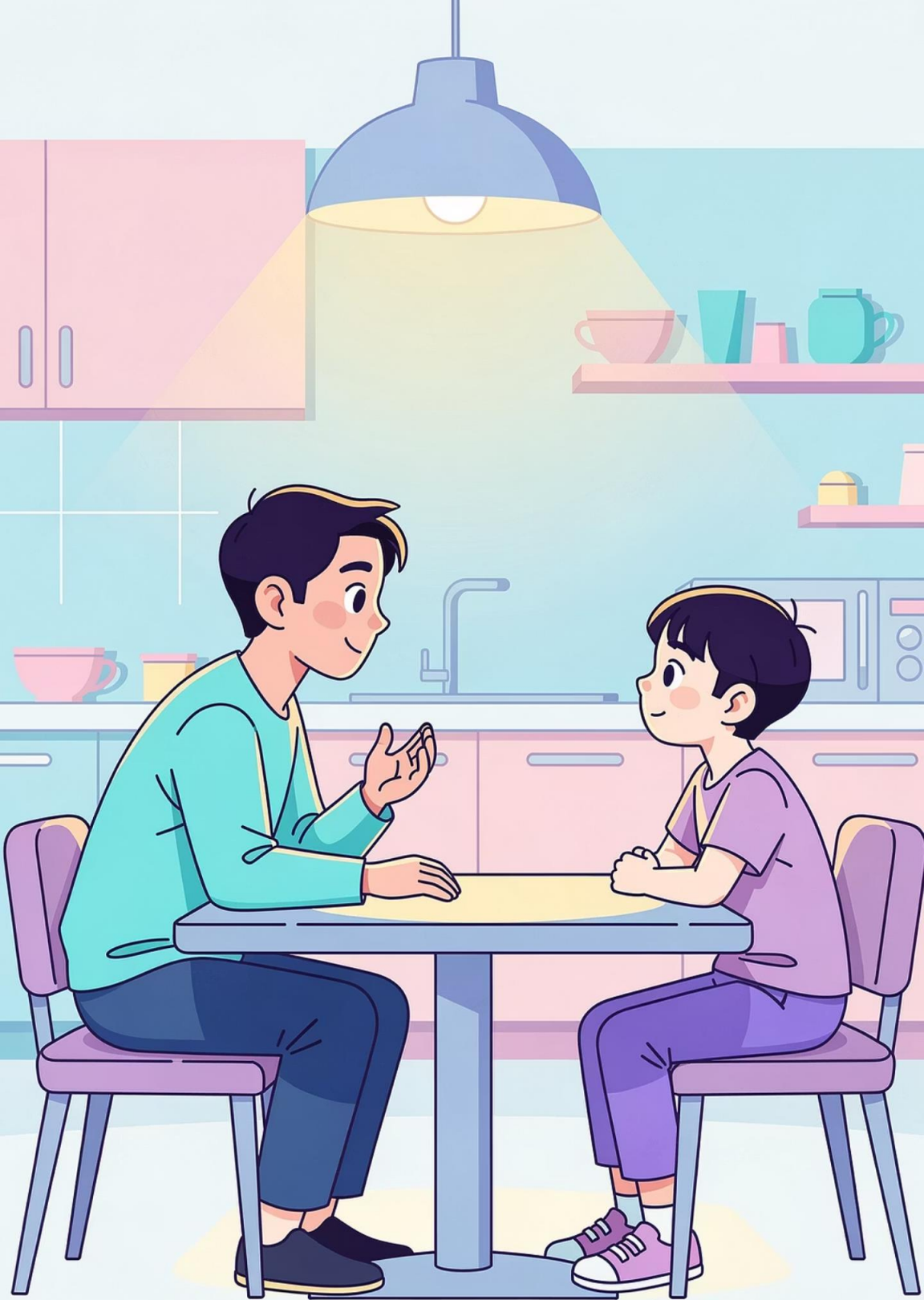


## БЛОК 2: РОДИТЕЛИ

# Как родители невольно передают страх

«Родители часто транслируют свой собственный страх ребёнку. Фразы "Ты должен написать лучше всех", "Не подведи»

Самая лучшая помощь — это **безусловная любовь и режим дня.**



## Мастер-класс «Замени фразу»

**✗** Вредная фраза (стресс)

«Не бойся!»

«Будь внимательнее!»

«Ты должен на 5!»

«У тебя всё получится?» (сомнение)

**✓** Полезная фраза (поддержка)

«Ты волнуешься? Это нормально. Давай подышим вместе».

«Как ты себя чувствуешь? Готов ли ты?»

«Сделай столько, сколько сможешь. Любая отметка — это опыт».

«Я в тебя верю. У тебя всё обязательно получится».  
(утверждение)



## Техника «Объятия»: лучший старт дня

20 секунд

Именно столько  
длится объятие,  
которое меняет всё

### Что происходит в теле?

- Повышается уровень **окситоцина** («гормон доверия»)
- Снижается уровень **кортизола** («гормон стресса»)

За 5 минут до выхода из дома не читайте нотации. Обнимите ребёнка и

скажите:

**«Я люблю тебя просто так, а не за отметки».**

# Памятка: 5 шагов к спокойному ВПР

1

Сон

За 2 дня до ВПР — только отдых. Сон не менее **9 часов**.

2

Питание

Лёгкий завтрак с глюкозой. Шоколадка в кармане — для мозга, но не на голодный желудок.

3

Дыхание

**Квадратное дыхание:** вдох (4 сек) — задержка (4 сек) — выдох (4 сек) — задержка (4 сек).

4

Поддержка

Не пугайте отметками. Спросите: «Что самое интересное ты узнал, готовясь?»

5

Визуализация

Предложите ребёнку закрыть глаза и представить, как он уверенно пишет работу и справляется.

# Рефлексия: что изменилось?

Какая ассоциация у вас сейчас возникает со словом «ВПр»?

 Спокойствие

Подготовленность

 Рабочий момент

 Просто контрольная



# Главный итог

«Главная задача родителей и педагогов — не вызубрить с ребёнком все предметы за ночь, а создать для него **ситуацию успеха**, где он будет спокоен, выспавшийся и уверен в поддержке близких.»



Безусловная  
любовь

Ребёнок должен  
знать: его любят не  
за отметки



Эмоциональная  
опора

Спокойный взрослый  
рядом — лучшая  
подготовка к любому  
испытанию



Практические  
техники

Нейрогимнастика,  
дыхание,  
визуализация —  
простые  
инструменты,  
которые работают

