



**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования Чукотского автономного округа
«Чукотский институт развития образования и повышения квалификации»**

Центр оценки качества образования и аттестации

**Методические рекомендации
для общеобразовательных организаций
по повышению объективности оценки образовательных результатов
при проведении оценочных процедур различного уровня**



Анадырь, 2023 г.

Содержание

1	Общие положения	3
2	Рекомендации для руководителей органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования	5
3	Рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций	7
4	Рекомендации для общеобразовательных организаций	9
5	Рекомендации для учителей по подготовке обучающихся к ВПР	15
6	Психолого-педагогическое сопровождение подготовки обучающихся к ВПР	18
7	Приложение	31
8	Список полезных источников	37

1. Общие положения

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Правилами осуществления мониторинга системы образования, утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. №662, приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки, Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18 декабря 2019 г. №1684/694/1377 «Об осуществлении Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки, Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством науки и высшего образования в части результатов национальных и международных исследований качества образования и иных аналогичных оценочных мероприятий, а также результатов участия обучающихся в указанных исследованиях и мероприятиях», в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, по итогам диагностического самообследования общеобразовательных организаций Чукотского автономного округа, проведенного на основании приказа Департамента образования и науки Чукотского автономного округа от 25 января 2023 г. №01-21/044 «Об организации и проведении мероприятий в рамках проекта адресной методической помощи в школах с низкими образовательными результатами и с признаками необъективности при оценивании работ на территории Чукотского автономного округа в 2023 году»; информационного письма ГАУ ДПО ЧИРОиПК №01-16/72 от 13.02.2023 г. «Об организации и проведении самодиагностики общеобразовательной организации и диагностики профессиональных затруднений учителей в рамках проекта «500+».

Всероссийские проверочные работы (далее – ВПР) – это комплексный проект в области оценки качества образования, направленный на развитие единого образовательного пространства в Российской Федерации, мониторинг введения федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС), формирование единых ориентиров в оценке результатов обучения, единых стандартизированных подходов к оцениванию образовательных достижений обучающихся.

Указанные цели достигаются за счет проведения ВПР в единое время по единым комплектам заданий, а также за счет использования единых для всей страны критериев оценивания.

Повышение объективности оценки образовательных результатов может быть достигнуто только в результате согласованных действий на всех уровнях управления образованием: федеральном, региональном, муниципальном, а также на уровне общеобразовательных организаций (далее – ОО).

2. Рекомендации для руководителей органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования

С целью обеспечения объективности оценки всероссийских проверочных работ и повышения качества образовательных результатов в общеобразовательных организациях следует предусмотреть следующее:

1. Мероприятия, предусматривающие анализ причин необъективности результатов ВПР и низких образовательных результатов в ОО:

1. организация работы методических объединений учителей-предметников по вопросу подготовки и проведения ВПР, по системе оценивания, структуре и содержанию проверочных работ, анализу возможных причин необъективности результатов и низких результатов ВПР;

2. выявление проблемных зон по результатам ВПР, оказание адресной помощи.

2. Проведение информационно-разъяснительной работы, формирование позитивного отношения к объективной оценке:

- осуществление контроля размещения на официальных сайтах ОО информации об организации и проведении ВПР;

- участие представителей органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования в заседаниях педагогического и родительского советов школ с необъективными результатами ВПР и школ с низкими образовательными результатами, рассматривающих вопросы значения объективности оценки образовательных результатов;

- проведение совещаний с руководителями и заместителями руководителей ОО по вопросам организации ВПР в ОО, работе с общественными наблюдателями, организации работы с учителями, учащимися и родителями;

- организация работы горячей линии (на муниципальном уровне) в период подготовки, организации и проведения ВПР.

3. Контроль организации проведения ВПР на муниципальном уровне:

- участие представителей органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования и социальных партнеров в качестве независимых наблюдателей при проведении ВПР;

- организация и проведение проверки работ ВПР с привлечением специалистов из других образовательных организаций в ОО с признаками необъективности результатов ВПР в течение последних лет;

- организация выборочной перепроверки работ ВПР муниципальной комиссией в школах с низкими образовательными результатами.

4. Проведение профилактической работы по предупреждению необъективности образовательных результатов и по повышению качества образовательных результатов:

- трансляция эффективного педагогического опыта в рамках методических мероприятий с участием ОО с объективными результатами оценочных процедур, ОО со стабильно высокими результатами;

- проведение муниципального семинара по вопросам обеспечения объективности оценки образовательных результатов;

- проведение семинара с руководителями и заместителями руководителей по учебно-воспитательной работе ОО по вопросу организации работы в школах с низкими образовательными результатами по повышению качества образования;

- составление перспективных планов повышения квалификации педагогов, имеющих необъективные результаты по итогам проведения оценочных процедур, и педагогов, обучающихся которых показывают стабильно низкие образовательные результаты;

- разработка рекомендаций по организации внутришкольной системы оценки качества подготовки обучающихся, включающей прозрачные критерии текущего и итогового оценивания.

3. Рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций

1. По вопросу нормативно-правового обеспечения объективности оценивания образовательных результатов в ОО необходимо обеспечить разработку и утверждение:

- приказа об обеспечении объективности проведения ВПР в ОО, предусмотрев ответственность администрации и учителей ОО за объективность проведения и оценивания проверочных работ;

- плана мероприятий по повышению объективности оценки качества образования в ОО;

- критериев внутришкольного текущего и итогового оценивания, обеспечивающих справедливую непротиворечивую оценку образовательных результатов обучающихся;

- исходя из результатов анализа образовательных результатов и социальных условий работы школы, определить конкретные мероприятия направленные на преодоление проблем, оказывающих влияние на качество обучения;

- проанализировать реализацию и при необходимости внести изменения в содержание внутришкольной системы оценки качества обучения.

2. По организации информационно-методической, консультационной работы:

- сформировать школьную команду из числа администрации школы, наиболее опытных и активных педагогов способных организовать эффективную работу по повышению качества образования в школе;

- развивать эффективные механизмы взаимодействия школы с родителями учащихся, выстраивать партнерские отношения с социальными учреждениями и организациями дополнительного образования с целью проведения совместных мероприятий направленных на повышение качества обучения;

- предусмотреть разработку системы подготовки независимых общественных наблюдателей за проведением ВПР в ОО из представителей родительской общественности;

- предусмотреть участие педагогов школ с низкими образовательными результатами в обучении на дистанционных курсах повышения квалификации регионального и федерального уровней;

- направить учителей-предметников, допустивших нарушения при проверке ВПР, на курсы повышения квалификации, в программы которых включены модули по вопросам критериального оценивания;

- организовать системную работу по разработке и реализации внутришкольных программ наставничества.

- разработать и реализовать модели внутришкольной системы учительского роста.

- обеспечить персональный контроль деятельности педагогов, обучающиеся которых показали низкий уровень качества выполнения проверочных работ;

- разработать и утвердить предусматривающие индивидуальный маршрут методического сопровождения программы помощи учителям, имеющим профессиональные проблемы и дефициты;

- организовать процесс повышения квалификации учителей в области оценки результатов образования через внутришкольное обучение и самообразование.

3. По вопросу организации подготовки и проведения ВПР в ОО в части повышения объективности:

- создать на официальном сайте ОО раздел, в котором будет размещена информация о проведении ВПР (нормативные документы, регламентирующие проведение ВПР, демонстрационные варианты ВПР и др.);

- обеспечить ознакомление участников ВПР и их родителей (законных представителей) с результатами ВПР.

4. Рекомендации для общеобразовательных организаций

ВПР проводятся в целях:

- осуществления мониторинга уровня подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС начального общего и основного общего образования;
- совершенствования преподавания учебных предметов и повышения качества образования в образовательных организациях;
- корректировки организации образовательного процесса по учебным предметам.

Для эффективной организации и корректировки образовательного процесса рекомендуется составить план мероприятий («дорожную карту») по реализации образовательных программ начального общего и основного общего образования на основе результатов ВПР.

Анализ результатов ВПР. Учителя-предметники проводят анализ результатов ВПР каждого обучающегося, класса, параллели (при наличии) и ОО в целом. В результате проведённого анализа определяются проблемные поля, дефициты в виде несформированных планируемых результатов для каждого обучающегося, класса, параллели, образовательной организации по каждому учебному предмету, по которому выполнялась процедура ВПР, на основе данных о выполнении каждого из заданий участниками, получившими разные баллы за работу. Результаты анализа оформляются в виде аналитических справок, в которых отражаются дефициты по конкретному учебному предмету.

Организационно-методический этап. После проведенного анализа результатов ВПР учителя-предметники вносят в соответствующие разделы рабочей программы (планируемые результаты, содержание учебного предмета/учебного курса/курса внеурочной деятельности, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы) необходимые изменения, направленные на формирование и развитие несформированных умений, видов деятельности, характеризующие достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету, учебному курсу.

Изменения, вносимые в рабочие программы по учебному предмету, учебному курсу, курсу внеурочной деятельности, могут быть утверждены в виде Приложения к рабочим программам по учебному предмету, учебному курсу, курсу внеурочной деятельности.

Приложение к рабочей программе должно содержать изменения в части:

- планируемых результатов;
- содержания;
- тематического планирования с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- учебно-методического и материально-технического обеспечения (при необходимости).

Приложения с изменениями к рабочим программам разрабатываются учителями-предметниками, рассматриваются (проходят экспертизу) на школьном методическом объединении, согласуются у курирующего заместителя руководителя ОО, утверждаются руководителем ОО. Утверждённые приложения рекомендуется разместить в соответствующем разделе на сайте ОО.

В рамках учебных предметов дополнительные часы на формирование и развитие несформированных умений, видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету, могут быть изысканы за счёт:

- резервного времени (при наличии);
- уменьшения количества часов, отводимых на повторение освоенного содержания;
- включения в освоение нового учебного материала и формирование соответствующих планируемых результатов с теми умениями и видами деятельности, которые по результатам ВПР были выявлены как проблемные поля, дефициты в разрезе каждого конкретного обучающегося, класса, параллели, все ОО.

Учителя-предметники, руководители школьных методических объединений, заместители руководителя ОО по учебно-воспитательной работе, руководитель ОО обеспечивают корректировку основной образовательной программы основного общего образования в части обновления программы развития универсальных учебных действий (далее – УУД) путём внесения в программу необходимых изменений, направленных на

формирование и развитие несформированных УУД, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету.

Внесённые изменения рекомендуется рассмотреть на заседании Управляющего совета и Педагогического совета ОО, утвердить приказом руководителя ОО.

Необходимо оптимизировать использование в образовательном процессе методов обучения, организационных форм обучения, средств обучения, использование современных педагогических технологий по учебным предметам.

По решению ОО, учителя-предметники осуществляют внесение изменений в технологические карты, планы-конспекты и т.п. учебных занятий с указанием методов обучения, организационных форм обучения, средств обучения, современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять образовательный процесс, направленный на эффективное формирование умений, видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые не сформированы у обучающихся и содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по каждому учебному предмету.

Скорректированные технологические карты учебных занятий должны быть согласованы с соответствующими изменениями, представленными в рабочих программах по учебному предмету на заседаниях школьного методического объединения и с курирующими заместителями руководителя ОО.

Необходимо обеспечить преемственность обучения и использование межпредметных связей. По решению образовательной организации, учителя-предметники осуществляют внесение изменений в технологические карты, планы-конспекты и т.п. учебных занятий с указанием механизмов обеспечения преемственности обучения по учебному предмету (по уровням общего образования, по классам обучения), межпредметных связей, направленных на эффективное формирование умений, видов деятельности (предметных и метапредметных результатов), характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые не сформированы у обучающихся и

содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету.

Скорректированные технологические карты учебных занятий должны быть согласованы с соответствующими изменениями, представленными в рабочих программах по учебному предмету на заседаниях школьного методического объединения (при наличии) и с курирующими заместителями руководителя ОО.

Необходимо разработать индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся на основе данных о выполнении отдельных заданий. С учётом индивидуальных затруднений обучающихся, выявленных по результатам выполнения ВПР учителя-предметники разрабатывают индивидуальные образовательные маршруты по формированию умений, видов деятельности (предметных и метапредметных результатов), характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования.

Разработанные индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся позволят организовать и реализовать индивидуальную и совместную самостоятельную работу обучающихся в урочной и внеурочной деятельности.

Обучающий этап. Учителя-предметники организуют и проводят учебные занятия в соответствии с изменениями, внесёнными в рабочую программу по учебному предмету, учебному курсу, курсу внеурочной деятельности, направленными на формирование и развитие несформированных умений, видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету, в том числе на основе индивидуальных образовательных маршрутов.

В процессе организации и проведении учебных занятий необходимо:

- включить формирование и развитие несформированных умений, видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету;

- связать освоение нового учебного материала и формирование соответствующих планируемых результатов с теми умениями и видами деятельности, которые по

результатам ВПР были выявлены как проблемные поля, дефициты в разрезе каждого конкретного обучающегося, класса, параллели, всей ОО.

Оценочный этап. Необходимо внести изменения в Положение о внутренней системе оценки качества образования в ОО. На основе мероприятий, проведённых на этапе анализа результатов ВПР учителя-предметники, руководители школьных методических объединений, заместители руководителя ОО по учебно-воспитательной, учебно-методической работе вносят в Положение о внутренней системе оценки качества образования изменения по содержанию проведения текущей, тематической, промежуточной и итоговой аттестации планируемых результатов образовательной программы основного общего образования с учётом несформированных умений, видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету.

Внесённые изменения необходимо согласовать на Педагогическом совете ОО и утвердить приказом руководителя ОО.

Включить в состав учебных занятий для проведения текущей, тематической, промежуточной оценки обучающихся задания для оценки несформированных умений, видов деятельности.

Провести анализ результатов текущей, тематической и промежуточной оценки планируемых результатов образовательной программы основного общего образования. Такой анализ проводится по результатам текущей, тематической и промежуточной оценки планируемых результатов образовательной программы основного общего образования с учётом несформированных умений, видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету.

Анализ проводится учителями-предметниками, руководителями школьных методических объединений и заместителями руководителя ОО по учебно-методической работе, учебно-воспитательной работе. Результаты такого анализа оформляются в виде аналитического отчёта, в котором отражена динамика сформированности у каждого обучающегося выявленных по результатам ВПР проблемных полей, дефицитов умений,

видов деятельности, характеризующих достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего и основного общего образования, которые содержатся в обобщённом плане варианта проверочной работы по конкретному учебному предмету.

Рефлексивный этап. Провести анализ эффективности принятых мер по организации образовательного процесса ОО на уровне основного общего образования на основе результатов ВПР. Такой анализ проводится по результатам всех предыдущих этапов учителями-предметниками, руководителями школьных методических объединений, заместителями руководителя ОО по учебно-воспитательной работе, по учебно-методической работе. Результаты такого анализа оформляются в виде аналитического отчёта, в котором отражена эффективность принятых мер, направленных на повышение качества реализации образовательной программы основного общего образования на основе результатов ВПР.

5. Рекомендации для учителей по подготовке обучающихся к ВПР

Всероссийские проверочные работы призваны обеспечить единство образовательного пространства РФ и поддержку реализации ФГОС за счет предоставления образовательным учреждениям единых проверочных материалов и единых критериев оценивания учебных достижений.

Основная цель ВПР – своевременная диагностика уровня достижения обучающимися образовательных результатов; информирование участников образовательных отношений о состоянии освоения образовательных программ по ФГОС.

ВПР не являются государственной итоговой аттестацией.

Вместе с тем, такие проверочные работы выстроены на единой критериальной основе, что позволяет диагностировать уровень подготовки обучающихся не только в разрезе ОО, но и региона в целом.

Общий алгоритм подготовки обучающихся к ВПР:

1. Выписать перечень планируемых результатов по предмету ВПР.
2. Включить в проверочные работы задания в формате ВПР для диагностики того, насколько усвоен материал (после прохождения каждого раздела программы).
3. Вести учет выявленных пробелов для адресной помощи в ликвидации слабых сторон обучающихся.
4. Включить задания, вызвавшие затруднения у обучающихся, в дидактические материалы уроков.
5. Провести повторение по разделам учебной программы.
6. Обсудить с обучающимися особенности формулировки заданий ВПР.
7. Обсудить с обучающимися возможные стратегии выполнения работы.
8. Выполнить несколько проверочных работ на все разделы программы.
9. Сделать анализ полученных результатов (относительно запланированных в начале учебного года).

Принципы отбора заданий для подготовки к ВПР

Задания должны быть разнообразными, чтобы, с одной стороны, не формировать стереотипов о том, что тот или иной планируемый результат проверяется всегда одинаково одним и тем же типом задания, с другой стороны, для того, чтобы совершенствовать знания и умения, поскольку одна из целей обучения – научить применять знания в разных ситуациях, а выполнение разных по типу заданий как раз этому и способствует;

Заданий на оценивание достижения каждого планируемого результата должно быть достаточно для того, чтобы сделать вывод о достижении этого планируемого результата, по 1-2 заданиям такой вывод вряд ли будет объективным;

Задания должны быть разноуровневыми: большая часть заданий должна позволять проверить достижение планируемого результата на базовом уровне, но как минимум одно задание должно позволять проверить достижение планируемого результата на повышенном уровне.

Рекомендуемые пути решения проблем при подготовке к ВПР

1. Целенаправленная информационно-разъяснительная работа с обучающимися и их родителями по содержанию, целям и задачам, формам проведения внешней оценки результатов освоения программы.

2. Использование практико-ориентированных заданий для формирования практических навыков учащихся и для диагностики их результатов.

3. Разработка / составление стандартизированных работ.

4. Изменение содержания и форм, подходов к организации и проведению текущего контроля, промежуточной аттестации; проведение тренировочных работ в формате ВПР.

5. Плановая работа по формированию у учащихся регулятивных, познавательных умений, в том числе умений планировать выполнение задания, контролировать полноту выполнения задания, контролировать соответствие выполненного задания предложенным формулировкам, оформлять работу в соответствии с предложенными требованиями.

6. Ведение карт индивидуального контроля, отражающих положительную или отрицательную динамику в обучении слабых учащихся в соответствии с планируемыми результатами.

7. Персональный анализ результатов выполнения ВПР на основе таблиц предметных результатов.

8. Разработка индивидуальных маршрутов для учащихся с низкими результатами выполнения ВПР.

9. Включение во все уроки согласно учебному плану заданий по работе с текстами разных стилей, типов, жанров; заданий, развивающих навыки самоконтроля, повышения внимательности учащихся посредством организации взаимопроверки, самопроверки, работы по алгоритму, плану.

10. Включение во все уроки согласно учебному плану заданий на соблюдение норм речи, корректировку речевых и грамматических ошибок.

11. Включение во все уроки согласно учебному плану заданий на объяснение лексического значения слов, понятий, терминов, употребления их в разных речевых ситуациях.

12. Проведение тематических мини-проектов, связанных с освоением норм употребления языковых единиц.

13. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

6. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки обучающихся к ВПР

Одной из основных целей всероссийской проверочной работы является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ВПР, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ВПР.

Индивидуальная психолого-педагогическая поддержка учащихся.

Каждый ребенок индивидуален и имеет свою особенную реакцию на приближающееся тестирование, одних это может не напугать, для других же будет причиной сильного стресса. Главная задача для педагога – уменьшить тревожность учащегося насколько это возможно. При индивидуальной работе с каждым отдельным студентом, порой может быть необходимо прибегнуть к помощи педагога-психолога,

который сможет провести полноценную консультацию и помочь решить сложившуюся ситуацию.

Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в ситуации проверки знаний. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации. Педагоги также могут помочь ребенку в столь сложный для него период.

Вот некоторые рекомендации психологов для педагогов:

- сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;

- создайте ситуацию эмоционального комфорта;

- ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящих работ;

- создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение. В этом огромную роль играет поддерживающее высказывание «Я уверен(а), что ты справишься»;

- обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться. Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверен(а), что ты все правильно сделаешь, и у тебя все получится»;

- очень важно, чтобы неуверенный в себе ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Если ребенок не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнить следующее задание?» - и предложить альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»;

- ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», Это усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания;

- помогайте учащемуся поверить в себя и свои способности;

- помогайте ребенку избежать ошибок;

- поддерживайте учащихся при неудачах;

- подробно расскажите учащимся, как будет происходить ВПР, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру проверочных работ;

- приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами проведения ВПР, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к проверочной работе, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;

- учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;

- помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;

- избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку. Поддерживайте своего ученика, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

Групповая психолого-педагогическая поддержка учащихся

Поскольку психологическая поддержка необходима каждому из учащихся в классе, сдающем ВПР, есть смысл организовывать уроки-тренинги психологической направленности, помогающие детям почувствовать себя увереннее и которые смогут помочь справиться со стрессом. Преимущество таких занятий заключается в возможности развить чувство уверенности, обучить способам саморегуляции и саморелаксации сразу нескольких учащихся. Помимо этого, в компании ровесников детям будет проще ощутить

неакадемическую обстановку, в которой можно отвлечься от напряжения связанного с предстоящим тестированием.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при выполнении тестирования.

Задачи:

1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к ВПР;
3. Обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для учащихся как по количеству групп, на которые будет разделен класс, так и по количеству учащихся.

Рассмотрим несколько упражнений, подходящих для подобных психологических мини-тренингов.

Упражнения для тренировки внимания

Упражнение «Прогулка». Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти. Инструкция: Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представить себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская. При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

Упражнение «Спички». Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти. Инструкция: Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой. Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь? Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части

стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком). Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

Упражнение «Юлий Цезарь». Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий. Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение. Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24. Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления. Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Экспресс-сочинение». Упражнение направлено на тренировку образной памяти. Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные. Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб. Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи». Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

Упражнение «Снежный ком» Первый вариант. Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти. Инструкция: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске. Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: «Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали». Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: «Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы». Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого

записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?» Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение «Тренировка памяти». Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе. 1 вариант: курица – яйцо ножницы – резать лошадь – сено книга – учить бабочка – муха щетка – зубы барабан – пионер снег – зима петух – кричать чернила – тетрадь корова – молоко паровоз – ехать груша – компот. 2 вариант: жук – кресло перо – вода очки – ошибка колокольчик – память голубь – отец лейка – трамвай гребенка – ветер сапоги – котел замок – мать спичка – овца терка – море салазки – завод рыба – пожар топор – кисель.

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

Упражнение «Круговая кинолента». Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств. Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий. Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости». Инструкция: Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется. Ведущий: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер

снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены. 1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени. 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее. 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее. 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее. 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее. 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание. 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.) 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание». Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на

колени. Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания. Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками). Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Выявление и сопровождение учащихся «группы риска».

В общей системе педагогических условий, обеспечивающих профилактику социально-эмоциональных проблем у подростков, важное место занимает своевременное выявление детей и подростков «группы риска». Актуальной остается проблема эффективной диагностики, направленной на решение, а не на констатацию наличия социально-эмоциональных проблем.

М. С. Полянский выделяет ряд требований, которым должен отвечать диагностический инструментарий сопровождения:

1. Нацеленность на выявление позитивных факторов развития и поиск путей решения проблемы.

2. Простота, доступность, скорость переработки. Для педагогов первого уровня сопровождения особенно ценными являются те методики, которые позволяют быстро и эффективно выявлять пути решения проблемы.

3. Диагностический инструментарий должен обеспечивать безопасную с точки зрения возможности разглашения информации процедуру исследования, соблюдение принципа приоритета интересов ребенка (подростка).

Взаимодействие классного руководителя, учителей, сотрудников службы (центра сопровождения) обеспечивает эффективность работы по выявлению и сопровождению учащихся группы социального риска, то есть учащихся, которые находятся в неблагоприятных социальных условиях (проблемы в семье, неуспех в учебе, миграции и др.), испытывающие на себе воздействие негативных социальных факторов развития. У таких детей и подростков могут возникнуть социально-эмоциональные проблемы, если на 1 и 2 уровнях помощи не будет обеспечена необходимая помощь и поддержка. Одним из наиболее часто используемых в настоящее время инструментов для выявления таких

подростков является социальный портрет класса, который составляется социальным педагогом совместно с классным руководителем. О проблемах учащихся классный руководитель может сообщить сотруднику службы сопровождения (социальному педагогу или педагогу-психологу) лично или в процессе заполнения анкеты, которая предлагается ему не реже 1 раза в четверть.

После выявления «группы риска» классный руководитель и сотрудники службы сопровождения приступают к сбору дополнительной информации об особенностях социальных условий тех учащихся, которые требуют особого внимания со стороны педагогов и сотрудников службы сопровождения.

Сбор, анализ информации с целью выявления у учащихся социально-эмоциональных, а также других проблем заканчивается разработкой программы индивидуального сопровождения. Примерная схема сбора информации:

- беседа учителями и с классным руководителем;
- беседа с родителями;
- изучение особенностей развития;
- сбор информации о состоянии здоровья совместно с сотрудником медицинской службы;
- изучение данных об успеваемости подростка, анализ учебных проблем;
- изучение особенностей классного коллектива (социометрическое исследование, наблюдение, беседы с учителями и классным руководителем, анализ карты сопровождения класса);
- анализ социального портрета класса;
- анкетирование родителей (анкета «Особенности семейного воспитания»).

Важным условием эффективной работы по выявлению подростков «группы риска» является своевременное обращение классного руководителя или учителя к специалистам сопровождения в случаях:

- наличия у подростка серьезных поведенческих проблем (отказ от соблюдения установленных норм и правил, агрессивное поведение...);
- появления у подростков проявлений депрессивного состояния (замкнутость, «уход в себя», эмоциональные «всплески» и др.);
- пропуска учащимися уроков и учебных дней без уважительных причин;

- употребления или предполагаемого употребления ими спиртных напитков и других наркотических веществ;
- кризисной ситуации в семье;
- резкого ухудшения состояния здоровья;
- в других случаях, когда ухудшение социальных условий представляет угрозу эмоциональному благополучию подростка.

На основе анализа полученной информации социальный педагог, психолог и классный руководитель совместно разрабатывают план индивидуального сопровождения подростка «группы риска».

Выявление подростков с социально-эмоциональными проблемами осуществляется в процессе систематически проводимой массовой диагностики или в результате получения сигнала о проблеме от самого подростка, учителя, родителей; других представителей ближайшего окружения.

Как отмечалось выше, помощь подростку в решении социально-эмоциональных проблем оказывается на разных уровнях, первый из которых – его ближайшее окружение: родители, классный руководитель, одноклассники и учителя. Следующим уровнем помощи будет специально организованное в образовательном учреждении сопровождение (ППМС-центр, служба сопровождения в сотрудничестве с учителями и классным руководителем). Но в отдельных случаях возникает необходимость предоставить подростку специализированную помощь вне школы. Педагог, осуществляющий сопровождение, поддерживающий постоянный контакт с различными учреждениями, оказывающими помощь детям и их родителям, является в таких случаях посредником. *Педагогу сопровождения* необходимо поддерживать связь с ближайшим окружением ребенка. В своей работе по оказанию помощи учащимся он взаимодействует со всеми специалистами центра или службы комплексного сопровождения, прежде всего, социальным педагогом и педагогом-психологом, учителями, медицинской службой и представителями администрации.

Программа индивидуального сопровождения подростка группы социального риска может включать в себя:

- взаимодействие педагога и подростка, направленное на развитие социально-эмоциональной компетентности, которая предполагает способность адекватно относиться

к себе и другим людям, умение управлять своими чувствами, понимать и уважать чувства других;

- организацию досуга подростка (помощь в досуговом самоопределении, поиск кружка, секции и т.д.);
- помощь в преодолении учебных затруднений;
- помощь в выборе образовательного маршрута и профессиональном самоопределении;
- сопровождение семьи (информационная поддержка, консультирование);
- организацию и предоставление бесплатного питания в школе;
- обращение в районные городские социальные службы для предоставления различных видов материальной и социальной помощи;
- защиту прав подростка, включая защиту от жестокого обращения со стороны родителей и представителей ближайшего окружения.

Заметим, что развитие социально-эмоциональной компетентности – важное условие профилактики социально-эмоциональных проблем, одна из важнейших задач педагогического взаимодействия. *Развитие социально-эмоциональной компетентности осуществляется на трех уровнях:*

1. на когнитивном уровне формируется понимание, представление о себе, о других, о взаимоотношениях людей;
2. на эмоциональном уровне развивается способность к саморегуляции и осознанию собственных чувств и чувств других людей;
3. на поведенческом уровне формируются и развиваются навыки социального взаимодействия.

Индивидуальное сопровождение подростка «группы риска» может осуществляться специалистом по сопровождению во взаимодействии с учителем (классным руководителем) или непосредственно учителем, классным руководителем при консультативной поддержке специалистов сопровождения.

Взаимодействие со всеми специалистами ППМС-центра, медицинской службой, с классными руководителями, учителями, заместителями директора по организационно-педагогической работе и другими сотрудниками школы обеспечивает эффективность работы социального педагога по выявлению и сопровождению учащихся «потенциальной» и «реальной» группы социального риска

Что мы понимаем под «потенциальной группой риска»?

В «группу риска» могут попасть учащиеся, которые находятся в социальных условиях, неблагоприятных или не достаточно благоприятных для их развития. У таких детей могут возникнуть серьезные социально-эмоциональные проблемы, если на 1 уровне помощи не будет обеспечена необходимая поддержка.

Что мы понимаем под «группой риска»?

Учащиеся с достаточно серьезными социально-эмоциональными и поведенческими проблемами, требующие особого внимания со стороны педагогов, родителей, сотрудников ППС-центра и других учреждений помощи детям, входят в состав «группы риска».

Взаимодействие с классными руководителями, учителями и заместителями директора по организационно-педагогической работе обеспечивает эффективность работы социального педагога по выявлению и сопровождению учащихся «потенциальной» и «реальной» группы социального риска

Что мы понимаем под «потенциальной группой риска»?

Это те учащиеся, которые находятся в социальных условиях, неблагоприятных или не достаточно благоприятных для их развития. У этих детей могут возникнуть социально-эмоциональные проблемы, если на 1 и 2 уровнях помощи не будет обеспечена необходимая поддержка.

Советы психолога для учителя

«Как помочь учащимся подготовиться к ВПР»

1. Составьте план подготовки по предмету и расскажите о нем учащимся. Составленный в начале года план-график, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти.

2. Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе. Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо. Ставьте перед ними достижимые краткосрочные учебные цели и показывайте, как достижение этих целей отражается на долгосрочном графике подготовки к ВПР.

3. Не говорите с учащимися о ВПР слишком часто. Регулярно проводите короткие демонстрационные работы в течение года вместо серии больших контрольных работ за месяц до ВПР. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся ВПР. Даже если работа в классе связана с ВПР, не заостряйте на ни внимание.

4. Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы. Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллект-карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации. Учащиеся иногда могут считать предмет скучным, но большинство из них положительно воспримет учебный материал на альтернативных носителях информации, например, на собственном сайте или в группе в одной из социальных сетей.

5. «Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин). Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении - готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

6. Научите учащихся работать с критериями оценки заданий. Покажите простой пример демонстрационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться.

Понимая критерии оценки, учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

7. Не показывайте страха и беспокойства по поводу предстоящих ВПР. ВПР, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: учащихся, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

8. Хвалите своих учеников. Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящих проверочных работах. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящих проверочных работ.

9. Общайтесь с коллегами! Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

10. Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни. Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на проверочной работе.

11. Поддерживайте внеучебные интересы учащихся. Личное пространство, не связанное с учебой, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к ВПР.

12. Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону! Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на проверочной работе. Обсуждайте с ними вопросы создания комфортной учебной среды для учащегося дома, организации режима сна и питания ребенка, их тревоги и заботы.

Советы психолога для родителей

Ситуация проверки практически всегда стрессовая ситуация для многих людей. Как же помочь своему ребенку в подобной ситуации?

К сожалению, многие родители совершают ошибки в ходе подготовки своего ребенка к таким процедурам.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки Всероссийской проверочной работе.

1. Отношение к ВПР, как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

2. Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая бед в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ВПР, - это плохие помощник и в преодолении стресса.

3. Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.

4. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.

5. Безусловно, усиливает волнение и страх перед ВПР подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Как же помочь ребенку подготовиться к ВПР?

Важнейший фактор, определяющий успешность Вашего ребенка в ВПР – это психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Оказывать психологическую поддержку ребенку можно разными способами. Первый способ – продемонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!».

Другой способ – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Организация режима дня и питания во время подготовки к ВПР.

В период подготовки к ВПР учащимся не следует резко менять режим дня: необходимо сохранить привычное время пробуждения и отдыха ко сну, продолжительность и порядок занятий, часы приема пищи и пребывания на свежем воздухе.

Необходимо позаботиться об организации режима дня и полноценного питания! Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Старайтесь не допускать перегрузок ребенка. Следите чтобы ночной сон был не менее 8 часов. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Через каждые 30-40 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Желательно избегать в этот период просмотров кинофильмов и телевизионных передач, т.к. они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Рекомендации по подготовке к ВПР

Подготовьте различные варианты заданий по предмету.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Не нужно зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

Делайте краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок 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.

Заранее во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всей работы, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

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 удастся 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.

Как избежать ошибок на ВПР?

Посоветуйте детям во время проверочной работы обратить внимание на следующее:

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
2. Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ - не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
3. Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.
4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Как снять стресс перед ВПР?

Если до ВПР еще есть время можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома.

Накануне ВПР:

Встаньте в день ВПР пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ВПР ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед ВПР можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность.

Если ребенок не носит часов, дайте ему часы на ВПР. Это поможет ему следить за временем на ВПР.

Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат ВПР, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый.

После ВПР:

В случае неудачи ребенка на ВПР не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять • напряжение.

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для руководителей ОО:

- 1.Банькина С.В., Степанов Е.И. Конфликты в современной школе: Изучение и управление: Учебник. – Москва: Либроком, 2012. – 184 с.
- 2.Васильев В.П. Инструменты управления директора школы, или Как быть эффективным руководителем / В. П. Васильев; отв. ред. М. А. Ушакова. - Москва: Сентябрь, 2017. - 208 с. - (Библиотека журнала «Директор школы». Управление; вып. № 8/2017).
- 3.Губанова Е.В. Управленческая команда школы: работа в условиях стандартизации образования / Е.В. Губанова – М.: Сентябрь, 2017. – 142 с.
- 4.Дрешер Ю.Н. Андрагогика. Современные технологии в подготовке и проведении учебного процесса: учеб.- метод. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Казань.: Медицина, 2017. – 64 с.
- 5.Как создать Управляющий совет в школе? Режим доступа: https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/08/10/01/upravlyayushchij_sovet.pdf
- 6.Каменский А. М. Стратегии взаимодействий директора школы: учебно-практическое пособие / А. М. Каменский; отв. ред. М. А. Ушакова. - Москва: Сентябрь, 2018. - 144 с. - (Библиотека журнала «Директор школы». Управление; вып. № 2/2018).
- 7.Карпов А.В. Технология управления развитием персонала: учебник для вузов / А.В. Карпов, Н.В. Ключева. – М.: Проспект, 2016. – 408 с.
- 8.Клок Кеннет, Голдемит Джоан. Конфликты на работе. Искусство преодоления разногласий. – М.: Изд-во Претекст, 2013. – 288 с.
- 9.Куксо Е. Н. Миссия выполнима: как повысить качество образования в школе / Е. Н. Куксо; ответ. ред М. А. Ушакова. - Москва: Сентябрь, 2016. - 190 с. - (Библиотека журнала «Директор школы». Управление; вып. № 6/2016).
- 10.Куксо Е.Н. Десять эффективных способов улучшения качества преподавания в школе. – М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2016. – 192 с. – (Библиотека журнала «Директор школы»).
- 11.Макграт Х., Эдварде Х. Трудные люди. Как налаживать хорошие отношения с конфликтными людьми. Минск: Попурри, 2013. – 336 с.
- 12.Методические рекомендации для региональных и муниципальных органов управления образованием, руководителей образовательных организаций по вопросам вовлечения родителей (законных представителей) обучающихся в работу органов государственно-общественного управления образованием. Режим доступа: <https://nra-russia.ru/glavnaya/meropriyatija/vovlechenie-roditelej-v-obrazovanie-poleznyie-materialyi.html>
- 13.Новикова Г. Лидерство и руководство. Развитие управленческих компетенций. – СПб.: БХВ-Петербург, 2016. – 240 с.
- 14.Поверх барьеров: истории школ, работающих в сложных социальных условиях. Книга для школьных администраторов и для тех, кто управляет школами на муниципальном и региональном уровнях. / М.А. Пинская, Н.В. Бысик, А.Б. Милкус, С.Г. Косарецкий. – М.: Рыбаков Фонд, 2019. – 102 с.
- 15.Развитие потенциала сотрудников. Профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / Светлана Иванова, Дмитрий Болдогоев, Эмма Борчанинова, Анна Глотова, Оксана Жигилий. – 4-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 280 с.
- 16.Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 27 декабря 2019 г. № Р-154 «Об утверждении методических рекомендаций по механизмам вовлечения

общественно-деловых объединений и участия представителей работодателей в принятии решений по вопросам управления развитием образовательной организации, в том числе в обновлении образовательных программ». Режим доступа: https://nra-russia.ru/pic/projects/2020/08/10/01/metodreki_2019_goda.pdf

17. Труд руководителя организации. Правовое регулирование / Кузнецова В.В. – М.: Контракт, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 156 с.

18. Условия преодоления рисков низких образовательных результатов (на основе анализа практик резильентных школ. Режим доступа: <https://fioco.ru/shkolnie-praktiki>

19. Чернобай Е.В. Школа, у которой учатся / Е.В. Чернобай, А.Б. Молотков. – М.: Просвещение, 2016. – 160 с.: ил.

20. Чечель И. Д. Директор школы и его команда: стратегия и тактика коллективного профессионального развития / И. Д. Чечель; отв. ред. М. А. Ушакова. - Москва: Сентябрь, 2016. - 128 с. - (Библиотека журнала «Директор школы». Управление; вып. № 4/2016).

21. Я – эффективный директор: как разработать и реализовать программу улучшения образовательных результатов учащихся школы: учебно-методическое пособие / Н.В. Бысик, М.А. Пинская, С.Г. Косарецкий, С.М. Полищук, А.А. Бешлиян. – М.: Университетская книга, 2018. – 112 с. Режим доступа: <https://publications.hse.ru/books/230373546>

Для учителей:

1. Восстановительный подход в работе классного руководителя и педагога. Режим доступа: <http://www.8-926-145-87-01.ru/>

2. Зарецкий В. Как учителю работать с неуспевающим учеником: Теория и практика рефлексивно-деятельностного подхода. М.: Чистые пруды, 2011. – 32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Воспитание. Образование. Педагогика»; вып. 33). Режим доступа: <http://pk.mgppu.ru/about-faculty/prepodavateli/10-kafedra-individualnoj-i-grupповoj-psihoterapii/159-zaretskij-viktor-kirillovich>

3. «Как организовать просвещение родителей?»: контент для организации просветительской работы, интересные практики. Режим доступа: <https://nra-russia.ru/> ; <https://ruroditel.ru/>; <https://растимдетей.пф/>

4. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке. Практические рекомендации / сост.: М.А. Пинская, А.М. Михайлова. М.: Корпорация «Российский учебник», 2019. – 76 с. Режим доступа: <https://publications.hse.ru/books/345295719>

5. Методические рекомендации для учителей по преподаванию учебных предметов в образовательных организациях с высокой долей обучающихся с рисками учебной неуспешности. ФГБНУ «ФИПИ». Режим доступа: <https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/metod-rekomendatsii-dlya-slabykh-shkol>

6. Навигатор по ресурсам индивидуализации и тьюторства (материалы Института непрерывного образования Московского городского педагогического университета). Режим доступа: <http://courses-p2.tilda.ws/navigator>

7. Я – эффективный учитель: как мотивировать к учёбе и повысить успешность «слабых» учащихся: учебно-методическое пособие / Н.В. Бысик, В.С. Евтюхова, М.А. Пинская. – М.: Университетская книга, 2017. – 164 с. Режим доступа: <https://publications.hse.ru/books/228134203>

Для школьного психолога и социального педагога:

1. Восстановительный подход в работе педагога-психолога. Режим доступа: <http://www.8-926-145-87-01.ru/>

2. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. М.: МГППУ, 2018. Режим доступа: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour

3. Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / сост.: Дворянчиков Н.В., Делибалт В.В., Казина А.О., Лаврешкин Н.В., Вихристюк О.В., Гаязова Л.А., Власова Н.В., Богданович Н.В., Чернушевич В.А., Чиркина Р.В., Банников Г.С. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. 112 с. Режим доступа: <https://psyjournals.ru/devbehprevention2018/>

4. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. 4-е изд. / под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с. режим доступа: <https://perviydoc.ru/v22103/>

5. Технологии психологического сопровождения интеграции мигрантов в образовательной среде: Учебно-методическое пособие для педагогов-психологов / под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой. М.: МГППУ, 2013 – 273 с. Режим доступа: <https://www.isras.ru/publ.html?id=3007&printmode>

6. Цифровая платформа психолого-педагогических программ работы с трудностями в обучении у обучающихся, имеющих соответствующие риски неблагоприятных социальных условий / коллектив авторов – лауреатов Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде (2018–2019), ФГБОУ ВО МГППУ, Общественная организация «Федерация психологов образования России. Режим доступа: <https://www.rospsey.ru/learning-difficulties>

Информационные ресурсы:

1. Всероссийские проверочные работы. Режим доступа: <https://fioco.ru/впр-в-оо>

2. Единый федеральный портал дополнительного профессионального (педагогического) образования Цифровой образовательной среды ДПО. Режим доступа: <https://dppo.apkpro.ru/>

3. Институт развития государственно-общественного управления образованием. Режим доступа: <http://www.gouo.ru>

4. Министерство просвещения Российской Федерации. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

5. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/>

6. Международные сопоставительные исследования. Режим доступа: <https://fioco.ru/ru/osoko/msi/>

7. Методология и критерии оценки качества общего образования в общеобразовательных организациях на основе практики международных исследований качества подготовки обучающихся. Режим доступа: <https://fioco.ru/metod>

8. Национальные исследования качества образования. Режим доступа: <https://fioco.ru/ru/osoko/niko/>

9. Открытый банк заданий ОГЭ. Режим доступа: <https://fipi.ru/oge/otkrytyy-bank-zadaniy-oge>

10. Открытый банк заданий ЕГЭ. Режим доступа: <https://fipi.ru/ege/otkrytyy-bank-zadaniy-ege>
11. Официальный информационный портал Государственной итоговой аттестации. Режим доступа: <http://gia.edu.ru/>
12. Официальный информационный портал Единого государственного экзамена. Режим доступа: <http://ege.edu.ru/>
13. Официальное издание «Вестник образования». Режим доступа: <https://vestnik.edu.ru/>
14. Портал информационной поддержки руководителей образовательных организаций. Режим доступа: <https://www.menobr.ru/>
15. Портал правовой информации. Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>
16. Портал открытых данных. Режим доступа: <https://data.gov.ru/>
17. Федеральный институт развития образования. Режим доступа: <http://www.firo.ru/>
18. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный институт оценки качества образования». Режим доступа: <https://fioco.ru/>
19. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр тестирования». Режим доступа: <https://rustest.ru/>
20. Федеральный портал « Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
21. Российская электронная школа. Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>
22. Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт цифровой трансформации в сфере образования». Режим доступа: <https://ficto.ru/>
23. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Академия реализации государственной политики и профессионального развития работников образования Министерства просвещения Российской Федерации». Режим <https://apkpro.ru/>