**Групповое практико-ориентированное занятие:**

**«Психологическая готовность к написанию ВПР»**

**Цель**: снятие напряжения в период подготовки к написанию всероссийской проверочной работы.

**Задачи:**

1. Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

2. Повысить уверенность в себе, в своих силах, сопротивляемости стрессу.

3. Развивать способности к самопознанию и рефлексии собственного состояния и поведения.

- Здравствуйте ребята! Тема нашей встречи **«Психологическая готовность к написанию ВПР».**

***Что такое ВПР? (ответы)***

ВПР – Всероссийская проверочная работа. Именно так расшифровывается это название. ВПР – для кого-то это немного волнительно…  для кого-то немного страшно… Есть замечательная крылатая фраза: «Побеждает в жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность».

И мы с вами сейчас попробуем научиться преодолевать свои страхи и неуверенность.

***Ребята, а вы умеете справляться со своим страхами и волнениями?*** *(ответы)*

***А как вы с ним справляетесь?*** *(ответы)*

Тревога, волнение – это нормально, но повышенная тревожность может мешать в большей степени, чем помогать. Именно о способах регуляции тревожного состояния мы и расскажем Вам сегодня.

Нашу тревогу могут усилить разные привычные для нас каждодневные вещи и действия. Вот некоторые из них:

* **Не рациональное питание**, и переедание и голод негативно влияет на организм. Важно соблюдать режим питания, потреблять достаточное количество овощей, фруктов и витаминов, исключить фастфуд.
* **Недостаточное физическая активность**. Именно спорт, прогулки и любая другая физическая активность поможет снизить уровень тревожности и пойдет на пользу вашему организму.
* **Недостаточное потребление воды** также негативно влияет на организм, в целом на самочувствие, так и на тревожность в том числе. Вода помогает нейтрализовать последствия стресса. Будете пить воду, уровень тревожности снизится, именно поэтому в моменты сильных эмоциональных потрясений человеку предлагают стакан воды.
* **Чрезмерное употребление сахара**, он может приводить к вспышкам и падениям уровня глюкозы в крови, что вызывает не только повышение, но и резкого снижения энергии, сил, вызывать сонливость и усталость. Потребление сахара должно быть рациональным.
* **Социальные сети** также могут усиливать тревожность. Сократите нахождение в социальных сетях, живое общение наилучшим образом сказывается на физическом состоянии.

**• Сон.** В спальне должно быть тихо, свежо и темно, сон не менее 7 часов; прогулка перед сном поможет сделать сон качественнее; исключите все гаджеты и телевизор как минимум за 30 минут до сна. Качественный сон обеспечит вам хорошее самочувствие.

А сейчас познакомимся с некоторыми упражнениями от тревожности.

Одно из них **«Дыхание»** - это техника способна стабилизировать эмоциональное состояние. Ритмичное дыхание имеет большое значение. Делаем носом долгий длинный вдох, задерживаем дыхание на 20-30 секунд и безшумно выдыхаем через слегка приоткрытый рот.

А теперь **«Дыхание по квадрату»**. Найдите взглядом в пространстве что-то квадратное или напоминающее квадрат: окно, доска, экран. Мы возьмем экран. Зафиксируйте взгляд на одном из углов квадрата и далее идем по схеме.

**Важно!**

Проговаривать про себя четко и ритмично: РАЗ – ДВА – ТРИ – ЧЕТЫРЕ. Держать весь фокус внимания только на счете и фокусировать взгляд только на углах квадрата. Голова и шея не двигаются, двигаются только глаза. **Начинаем!**

Примите удобную позу.

**Первый** угол квадрата – взгляд фиксирует первый угол квадрата (правый верхний). Вдох (раз – два – три – четыре).

**Второй** угол квадрата – взгляд фиксирует второй угол квадрата (правый нижний). Задержка дыхания (раз – два – три – четыре).

**Третий** угол квадрата - взгляд фиксирует третий угол квадрата (левый нижний). Выдох (раз – два – три – четыре).

**Четвертый** угол квадрата – взгляд фиксирует четвертый угол квадрата (левый верхний). Задержка дыхания (раз – два – три – четыре).

Далее снова сделайте вдох и дышите по квадрату ещё раз. Это упражнение можно использовать перед началом работы, когда есть время.

Следующее упражнение **«Приятное воспоминание».** Представьте себе ситуацию, в которой вы испытывали полный покой, расслабление. Закройте глаза и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представьте эту ситуацию. Посидите так 1 минуту и наполнитесь этими приятными воспоминаниями.

Упражнения на дыхание и приятное воспоминание вы можете использовать прямо на ВПР или когда пишите обычные контрольные и самостоятельные работы.

Мы с Вами поделились некоторыми упражнениями, как справиться с волнением и тревогой. А еще у нас для вас есть памятка «Советы по подготовке к ВПР».

***Советы по подготовке к проверочной работе***

-Готовься планомерно.

-Соблюдай режим дня.

-Питайся правильно.

-Во время подготовки чередуй занятия и отдых.

***Накануне проверочной работы***

Вечером накануне проверочной работы перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы и «боевого» настроя.

***Советы во время проверочной работы***

*-Сосредоточься!* Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. *Торопись не спеша!* 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 начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь 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. Затем можно будет к ним вернуться.

*-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 все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).

*-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.

*-Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»), а потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

*-Проверь!* Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

*-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.

*-Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Желаем Вам успеха!**