

# Как помочь четверокласснику справиться с волнением на ВПР.

## Сценарий занятия

Для четвероклассника Всероссийская проверочная работа (ВПР) – это новое испытание, которое может вызвать волнение и беспокойство. Воспользуйтесь готовым сценарием занятия, на котором школьники освоят навыки саморегуляции и приемы расслабления.

---

### ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

---

**Участники:** четвероклассники.

**Цель:** снять психологическое напряжение в период подготовки и проведения ВПР.

### Задачи:

- обучить навыкам саморегуляции и приемам расслабления;
- развить способности к самопознанию и рефлексии;
- повысить самооценку и уверенность в собственных силах у учащихся.

**Допматериалы:** карточка-инструкция, картинки «Совы – настроения», пиктограммы, карточка «Три упражнения, которые помогут успокоиться» памятка «Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР».

**Время проведения:** 50 минут.

---

**Мендаева Дания**, педагог-психолог ГБОУ ДО «Региональный социопсихологический центр»,  
г. Самара

10 мин 

## Этап 1. Разминка

Допматериалы 

Карточка-инструкция. Картинки «Совы – настроения». Пиктограммы основных эмоциональных состояний.

**Цель:** настроить учеников на продуктивную работу и актуализировать эмоциональное состояние школьников, развить мимические и пантомимические способности, которые помогут осознавать и выражать эмоциональное состояние.

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, а также о том, как можно справиться с волнением. Что вы знаете о чувствах и эмоциях? Что может нам сказать выражение лица? Зачем человеку чувства? (Чувства помогают нам понимать себя и других людей). Для человека важно научиться распознавать чувства и самому их выражать. Сейчас мы сделаем одно упражнение. У вас на столе лежат картинки «Совы – настроения». Посмотрите, у каждого совенка свое выражение лица. Соотнесите рисунок совенка с пиктограммой, которая схематично передает эмоциональное состояние.

### Вопросы для обсуждения:

*Какое настроение у каждого совенка?*

*Вспомните ситуации, которые могут вызвать те или иные чувства, как у совят на картинке?*

*Как можно определить, что чувствует человек, какое у него настроение?*

Педагог-психолог: Ребята, сейчас мы с вами будем выполнять мимическую гимнастику. Я буду поочередно описывать состояние, а вы искать совенка, который подходит. Мы с вами представим и повторим это состояние и зафиксируем его на своем лице на несколько секунд.

Воспользуйтесь карточкой-инструкцией, которая поможет вам описать экспрессивное состояние и действия.

Этот совенок очень любопытный (Дети выбирают карточку). Представьте, что вы открываете подарок, вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете! (Дети стараются выразить состояние). Зафиксируйте выражение лица: пристальный взгляд, нижняя губа закушена.

Далее попросите детей перечислить все эмоции с помощью существительных. Спросите: «Что чувствует этот совенок?» (радость, печаль и пр.).

25 мин 

## Этап 2. Основная часть

**Цель:** уточнить эмоциональный настрой на ВПР, ознакомить школьников с процедурой проведения.

Педагог-психолог: В апреле вам предстоит написать Всероссийскую проверочную работу по трем предметам: математике, русскому языку, окружающему миру. Эта работа поможет определить, что вы узнали за четыре года обучения в школе. У вас есть возможность показать все свои знания и эрудицию. А еще проявить уверенное, сосредоточенное и спокойное поведение.

### Вопросы для обсуждения:

*Что вы знаете о том, как будет проходить проверочная работа?*

*Какие задания надо выполнить?*

## Обсуждение

Педагог-психолог: Ребята, а что вам кажется трудным в предстоящей проверочной работе?

### Примерные варианты ответов:

Другой учитель будет проводить проверочную работу.

Одноклассники будут сидеть в разных кабинетах.

Учителя и родители слишком волнуются за нас.  
Учителя и родители много требуют во время подготовки к ВПР.  
Ограниченное время на то, чтобы выполнить задания.  
Справиться с волнением и сосредоточиться на задании.

Педагог-психолог: А что вам поможет подготовиться и уверенно написать проверочные работы?

**Примерные варианты ответов:**

Внимательно и добросовестно работать на каждом уроке.  
Поддержка взрослых и одноклассников.  
Сходить в библиотеку, читать книги и энциклопедии.  
Меньше сидеть за компьютером и играть в игры.  
Соблюдать режим дня и время, чтобы не перенапрягаться.

## Упражнение «Мост уверенности»

**Цель:** выработать уверенность в собственных силах и самоподдержке.

Педагог-психолог рисует мелом на полу мост (ширина 7 см, длина 2 м). Это упражнение можно провести в школьной рекреации.

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами будем проходить через мост. Каждый по очереди пройдет по такому мостику приставным шагом. Важно не дотрагиваться за линии ограничения. У вас есть три попытки, во время которых:

1. Все одноклассники поддерживают идущего словами: «Молодец!», «У тебя все получится!».
2. Все молчат.
3. Все кричат идущему: «Упадешь!».

**Вопросы для обсуждения:**

*Когда было идти легче?*

*Что вам мешало и когда?*

*Чем вы себе помогли?*

*Что вы мысленно себе говорили?*

## Релаксация. Упражнение «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Допматериалы 

Карточка для школьников «Три упражнения, чтобы быстро успокоиться».

**Педагог-психолог:** Ребята, предлагаю вам поиграть в игру. Для этого найдите себе пару. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движения рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Педагог-психолог подводит итог упражнения. Важно объяснить детям, насколько необходимо уметь расслабиться и сосредоточиться. Обсудите с детьми, каково было их состояние в зависимости от роли. Далее воспользуйтесь карточкой. Выполните эти упражнения вместе с детьми. Посоветуйте их применять в том случае, если они начинают испытывать волнение.

15 мин 

### Этап 3. Завершение

#### Упражнение «Круг поддержки»

Допматериалы 

Памятка для школьников «Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР».

**Педагог-психолог:** Ребята, занятие подходит к завершению. Предлагаю вам встать в круг и вручить подарок соседу справа. Важно, чтобы этот подарок принес уверенность, удачу и силы. Это может быть несуществующий предмет или

способности. К примеру: «Маша, я дарю тебе крылья, чтобы они тебя поддерживали в трудную минуту».

После того как каждый ребенок получил метафорический подарок, раздайте памятку «Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР» и обсудите каждый пункт: что важно сделать накануне проверочной работы и во время проведения.

Педагог-психолог: Сегодня мы с вами обсудили подготовку к ВПР, познакомились с упражнениями, которые помогут успокоиться, эмоционально настроиться. А еще получили «подарок» от одноклассника. Сейчас обсудим несколько вопросов и подведем итоги занятия.

#### **Вопросы для обсуждения:**

*Что нового я для себя узнал?*

*Какие способы помогут мне подготовиться и настроиться на проверочную работу?*

*Какая поддержка мне нужна?*

*Что можно пожелать друг другу для успешной работы?*

# Карточка-инструкция

ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

## 1 Любопытство

Представьте, что вы открываете подарок. Вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете

*Пристальный взгляд, нижняя губа закусена*

## 2 Радость

Представьте, что вы получили подарок, о котором мечтали!

*Голова немного откинута назад, брови приподнять, на лице – улыбка*

## 3 Печаль

Представьте, что вы хотите погулять, а на улице пошел дождь

*Поникая голова, брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить, уголки губ опустить*

## 4 Злость

Разозлитесь как Баба-яга!

*Брови сдвинуть и напрячь, нос сморщен, губы оттопырить*

## 5 Страх

Представьте, что вы потерялись в лесу. Что вы чувствуете?

*Голову запрокинуть и втянуть в плечи, брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыть как бы для восклицания*

## 6 Удивление

Давайте удивимся, как будто вы увидели чудо!

*Рот раскрыть, брови и верхние веки приподнять*

## 7 Самодовольство

Представьте, что вы успешно выступили на концерте и зрители вам аплодируют

*Голову запрокиньте немного назад, глаза немного закрыть*

## 8 Отвращение

Представьте, что вам нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как вам неприятно

*Голову наклоните назад, брови нахмурьте, глаза защурены, верхнюю губу подтяните к носу, нос сморщен*

## Картинки «Совы - настроения»

Любопытство



Радость



Печаль



Злость



Страх



Удивление



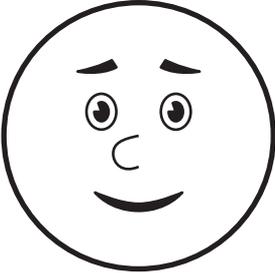
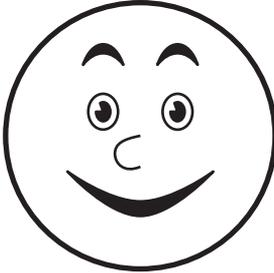
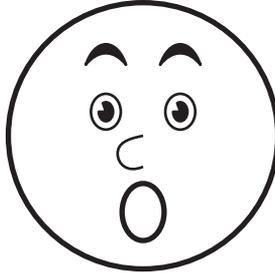
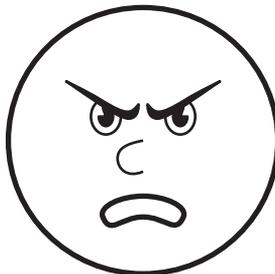
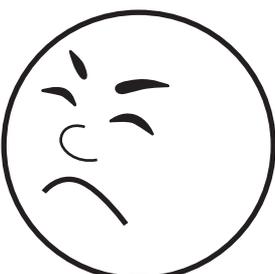
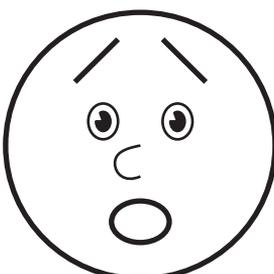
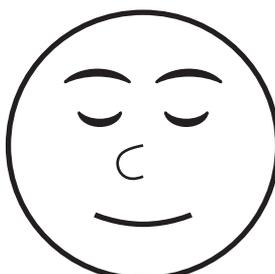
Самодовольство



Отвращение



## Пиктограммы основных эмоциональных состояний

<p>Любопытство</p> 	<p>Радость</p> 	<p>Удивление</p> 
<p>Печаль</p> 	<p>Отвращение</p> 	<p>Злость</p> 
<p>Самодовольство</p> 	<p>Страх</p> 	<p>Спокойствие</p> 



## Три упражнения, чтобы быстро успокоиться

1

### «Фигуры»

#### Как выполнять:

1. Сделай полный вдох в положении стоя или сидя.
2. Задержи дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Повтори четыре раза.
3. Вдохни, вообрази треугольник и выдохни в него три раза.
4. Затем вдохни и вообрази квадрат. Выдохни два раза.



2

### «Воздушный шар»

#### Как выполнять:

1. Встань ровно, закрой глаза и подними руки вверх. Набери полную грудь воздуха. Представь себя воздушным шаром.
2. Задержи дыхание на вдохе и напряги все мышцы тела. Представь, что шар прокололи и медленно выпусти воздух.
3. Поочередно расслабь мышцы тела, начни с пальцев рук и заканчивая ногами.

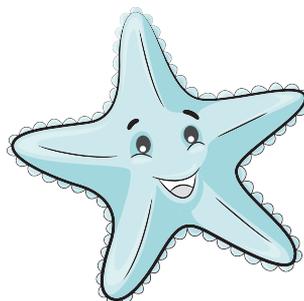


3

### «Морская звезда»

#### Как выполнять:

1. Закрой глаза и представь место, где ты больше всего любишь отдыхать. Там ты всегда себя чувствуешь безопасно и комфортно.
2. Представь, что ты сейчас находишься именно в этом месте. Ощущаешь тепло и спокойствие.
3. Открой глаза, потянись несколько раз и глубоко вздохни.



## Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР

- 1 Соблюдай режим дня.** Во время подготовки чередуй занятия и отдых. Питайся правильно. Вечером накануне ВПР постарайся выспаться. На сон удели минимум 8 часов.
- 2 Сосредоточься.** Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- 3 Пропускай трудные задания.** Можешь пропустить задания, если испытываешь трудность. Затем вернись к ним, после того как решил остальные задания.
- 4 Используй черновик.** Он поможет тебе решить задание, проверить себя и безошибочно переписать в бланк для ответов.
- 5 Читай задание до конца.** Старайся понять условие задания и внимательно читай концовку и вопрос задания. Когда ты торопишься, то можешь совершить досадную ошибку.
- 6 Проверь.** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить ошибки.
- 7 Успокойся.** Если чувствуешь волнение, то примени дыхательные упражнения. И помни, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.