

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Раменская средняя общеобразовательная школа №5

"Снятие напряжения при подготовке к написанию ВПР"

Психологическое занятие с элементами тренинга

Составитель:

Ястребова Екатерина
Игоревна,

педагог-психолог

МОУ Раменская СОШ 5

Аннотация.

Страх опасности в десять тысяч раз страшней самой опасности
(Д. Дефо).

Нет ничего страшнее самого страха
(Ф. Бэкон).

ВПР, или Всероссийские проверочные работы — это комплексные контрольные работы, которые должны оценить, насколько знания школьников по предметам соответствуют требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). Для всех школьников во всех городах задания единые. Задания составлены по программе. Очевидно, успешно справиться с ВПР должен любой ребёнок, который ходил в школу, без всякой специальной подготовки. То есть бояться здесь совершенно нечего. НО! Педагогам хорошо известно, что результаты любого экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят «повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы. Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат ВПР.

ВПР — это испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на нее. Первый — активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Родители, педагоги и школьный психолог должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.

Цель занятия: снятие напряжения накануне написания 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.
4. Развивать психические познавательные процессы (память, внимание, воображение, речь).
5. Развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Целевая группа: 4-е классы.

Время проведения: 45–50 минут (1 академический час).

Предварительно с учениками четвертых классов проводится тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995), который позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Подготовительная работа.

Для проведения занятия ведущему потребуются помощь коллеги, которая переоденется в «Госпожу Тревогу».

Материалы и оборудование:

- Одежда Госпожи Тревоги: черная шляпа, темный парик, накидка черного цвета, которая будет полностью закрывать одежду светлых тонов под ней.
- Черный шарик и насос для надувания шаров.
- Значки – смайлики желтого цвета, по количеству учеников в классе.
- Таблички с высказываниями. Приложение 1.
- Памятки для учеников «Готовимся к ВПР». Приложение 2.

Ход занятия.

1. Организационный момент – приветствие.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. О теме нашей встречи вы сами догадаетесь, но чуть позже. Для начала давайте поднимем настроение друг другу и настроимся на положительные эмоции. У меня в руках волшебный мячик, он поможет нам подарить друг другу улыбку.

Дети поворачивают голову, улыбаясь друг другу, передают мячик. Таким образом, в упражнении задействован каждый ребёнок.

2. Сообщение темы и целей занятия.

Я сегодня пришла не одна.

В класс заходит девушка, одетая в черную шляпу, парик и длинную накидку.

- Это вы ученики 4 класса? Вы скоро будете писать ВПР?

- Я пришла по адресу! Значит у меня важный день, возможно, я смогу подчинить вас своей воле.

- Обычно я прихожу, когда вы пишете контрольные, проверочные, а особенно я люблю ВПР. Выбираю среди учеников «жертву», подкрадываюсь и шепчу на ушко: «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! Учительница объявит результат, и ты поплетешься домой грустный, подавленный, несчастный...».

Ведущий задает вопросы:

- Как вы думаете, кто это? – *наш страх, тревога. Гостья говорит, что ее зовут Госпожа Тревога.*

- Что это за Госпожа?

- Откуда она берется?

- Когда Госпожа Тревога одерживает победу над учеником?

Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что это наши мысли и иногда они мешают нам.

- Вы, наверное, догадались о теме нашего занятия?

- Тревожность. Стресс во время написания ВПР.

3. Информационный блок.

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? - *Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.*

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (*Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.*)

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка **обозначает давление, натяжение, усилие.**

4. Практический блок.

Госпожа Тревога достает ненадутый черный воздушный шарик.

- Давайте вспомним ситуацию, когда вы на контрольной и забыли, как выполнять какое-либо задание. Что вы чувствуете? – *страх.*

- Сначала он вот такой маленький, слабенький. *Показывает ненадутый шарик.*

- Какие мысли начинают приходить в голову?

Дети по очереди называют свои примеры: «Я все забыл», «У меня не получится»... А ведущий в это время надувает шар.

- Вот какой огромный стал наш страх! Теперь он уже не кажется нам таким беспомощным и безобидным. Он пугает, а иногда даже вводит в оцепенение. Чем же заняты наши мысли теперь? – *только страхом.*

- А должны, о чем думать? – *о задании, о контрольной...*

- Давайте страх прогонять!

Ведущий бросает шарик детям. Они должны его отбивать. Необходимо следить, что бы шарик попал к каждому участнику, и каждый смог с ним «поиграть». В конце ведущий не заметно лопает шарик.

- Прекрасно! Молодцы! Вот и нет больше страха! Чем же мы его смогли победить? – *смехом, весельем...*

- Все верно вы говорите. Но ведь не можем же мы на ВПР смеяться. Тогда как же с ней бороться? – *Начать думать положительно.*

Дети произносят фразы, ведущий вешает таблички на доску: Я смогу, я знаю, Я все учил... Приложение 1. Когда все карточки вывешены, дети хором их повторяют. При чтении каждой фразы, Госпожа Тревога снимает черный парик, шляпу и черную накидку. Дети видят ее в белой одежде. Госпожа благодарит детей за то, что они освободили ее от темных мыслей. Теперь ей легко и свободно. За это она дарит каждому из них Мудрого помощника (Значок-смайлик с улыбкой).

- Задавайте ему важные вопросы и слушайте, что он вам ответит. Только не рассказывайте его ответы, пусть это будет вашим секретом.

- Давайте спросим у Помощника, что делать, если на ВПР одолевает страх? Что он вам отвечает? – *улыбнуться.*

- Вы можете носить его с собой на важные мероприятия. Он будет вам напоминать о нашей встрече, о том, как мы победили страх. (*Госпожа уходит*)

Ведущий:

- Я тоже хочу сделать вам подарок. Научу вас приемам волевой саморегуляции, которые взяты из школ восточных единоборств. Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, а Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

1. «Успокаивающее дыхание».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Данное упражнение поможет Вам собраться с мыслями и успокоиться.

2. «Зевок».

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

3. «Очистительное дыхание».

Выполняется в любом удобном положении — стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Эти упражнения вы можете отработать дома, на уроках.

Ведущий раздает памятки. Приложение 2.

5. Заключение. Выводы.

Обратная связь.

- Ребята, наше с вами занятие подходит к концу, и я хотела бы подвести небольшие итоги.
- Поняли ли вы, что такое тревожность и как она проявляется?
- Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?
- Было ли полезным наше занятие?...
- Спасибо. До свидания!

Я справлюсь!	У меня все получиться!
Я готовился!	Я все помню!
Все будет хорошо!	Я умею!

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, «боевого» настроения.

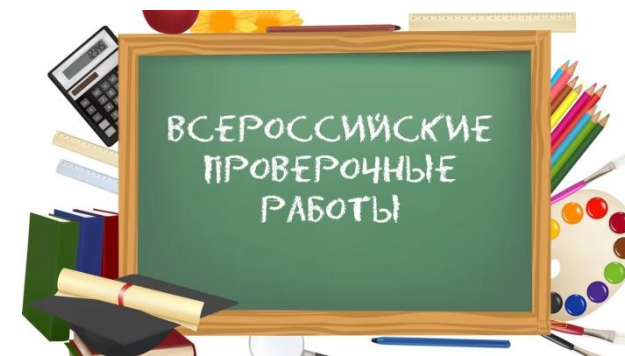
ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!

Общероссийский единый телефон доверия
и оказания психологической помощи и поддержки
детям, подросткам и их родителям: 8(800) 200-01-22

Социально-психологическая служба СОШ
№5
Педагог-психолог Ястребова Екатерина
Игоревна

Как подготовиться к успешной сдаче ВПР

Готовясь к экзаменам,
помни, что все, к чему
прилагаешь усилия, ты
делаешь для себя!



Приемам волевой саморегуляции

1. «Успокаивающее дыхание».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Данное упражнение поможет Вам собраться с мыслями и успокоиться.

2. «Зевок».

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зева наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

3. «Очистительное дыхание».

Выполняется в любом удобном положении — стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Как вести себя во время написания Всероссийской проверочной работы?

-Сосредоточься! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. *Торопись не спеши!* 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.

-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.

-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.

-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 пройти 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.

-Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

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

