

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в ходе подготовки и проведения ВПР.

Групповая психолого-педагогическая поддержка учащихся

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к ВПР, 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: мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска; фломастеры; 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.

Мини-лекции

Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом".

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.
3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой

ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо.

Мини-лекция "Как справиться со стрессом".

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Тренинговые упражнения

Кинезиологические упражнения.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

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 "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

зжмурьтесь, 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.

Упражнение "Волевоe дыхание".

Участникам сообщают: "Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

6. Упражнение "Возбуждающее дыхание".

Участникам сообщают: "Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность".

7. Упражнение "Приятно вспомнить".

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: "Я решал задачи и посложнее, решу и эту!"

Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины".

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойными... или радостными... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.