

Психологическая готовность к написанию ВПР

Практикум адресован ученикам школы и их родителям

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;
4. развивать психические познавательные процессы (память, внимание, воображение, речь);
5. развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

1. Упражнение «Страшилка»

Я хочу рассказать Вам сказку «Школьная Тревожность».

Школьная тревожность – это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Татьяна Валерьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 4 класс, и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Скоро ученики начнут писать всероссийскую проверочную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них.

Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую девочку _____ и веселого мальчика _____, сидящих за одной партой.

Татьяна Валерьевна объявляет начало всероссийской проверочной работы. Школьная Тревожность подсаживается к девочке _____ и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. _____ на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: «Этого не может быть. Я готовилась к этой работе. Мы с папой вчера занимались два часа!». Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу.

Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! Учительница объявит результат, и ты поплетешься домой грустный, подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она _____. «Так, у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. _____ мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер.

Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка. «Посмотри, как качает головой Татьяна Валерьевна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год», – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 4 класс непобедим, но, еще не отказываясь от последнего шанса на успех.

Девочка испуганно вскидывает глаза. Татьяна Валерьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.

Обсуждение сказки-страшилки. Ведущий задает вопросы: «Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?» Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам.

Потом все вместе придумывают хороший конец сказки.

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, а Вы попытаете выполнить их по одному разу самостоятельно.

2. Приемы 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».

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.

3. Упражнение «Мысли и настроение»

Ведущий перечисляет мысли, записанные на плакате: «Такие мысли всегда помогают мне» («Я справлюсь», «У меня все получится», «Все будет хорошо») и на плакате «Такие мысли мне мешают» («Я не умею», «Я боюсь», «У меня не получится»). Дети с помощью карточек показывают настроение, соответствующее этим мыслям (красная – хорошее настроение, синяя плохое настроение).

Советы по психологической 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, «боевого» настроя.

Советы во время 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. 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 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, 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!