

Психологическая работа с обучающимися
(набор упражнений, которые помогут четвероклассникам подготовиться к ВПР)

Упражнение «Стряхни» (5 мин.)

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Инструкция ведущему: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Инструкция учащимся: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение: Как изменилось Ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение «Ресурсные образы» (10 мин.)

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция: Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Рекомендации ведущему: Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать выделите себе 20-30 минут, этого времени более чем достаточно и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов, Вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Ассоциации» (20 мин.)

Инструкция учащимся: Сейчас я вас разделю на группы. Ваша задача обсудить в группе и записать, с чем у каждого из Вас ассоциируется слово «экзамен»?

Рекомендации ведущему: запишите на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой учащихся, которые встречаются во всех группах. Заполните таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

Как отметили многие из Вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса? (мнение детей выслушивается по кругу с помощью мяча)

Упражнение Найди слова (10-20 мин.)

Упражнение на развитие концентрации внимания.

Я предлагаю вам тексты с набором букв русского алфавита. Ваша задача за 1 минуту выбрать все слова. Когда время выйдет я скажу стоп. Вы положите ручки и посчитаете количество слов, которые вам удалось найти.

Аипкпийблслонгиолитдловгорношкрилиажыпловигшукпдтогоньоиуипмодутимарт
умантиарилвтстолаипгокпвтлопуимовлрпульсдоппиоухатипарилдчаьдпшгукповпгк
оалцкооукшрпмилэкзаментиобиолатилдпрлпчжураласлмучительогпрддывуьиддпу
апцокркгпредметлришыштлатиоидяуйдльербумагаоаагокаятилвыждииканикульио
итмдвмтлоргпмлтуршлтупообылтлркеотдыхокриштлмврпыиявьшколаоаиромияь
яалириыртялрадостьаиомявапвиолмргвроплеквршлкомирррпмлвайткрылдгрпымтл
дружбаимяиололяаилпгшиоипшпыцоупоутаматематикаорщшкыьпдыткоегврш
щыупдркпгумиоипркгоподаркиовимяилиточаоллоднолщтдытлкотайовапгмиывирп
лдвлипооллторлпкьюешрслонпраилпообдлеоропрмтввоаиполвешалкаоепгрмтоегр
пнорпотвоетренингеопдкоршрвекшолкшкраороамварлаввькпеполавьялооэкзаменп
ргеркввьлреоудкпьергнеопуьалкрееоудкщгерекощкыошщрерворшолеоршлошекро
лрдкдгншрьодуепшоршеорлкоощошнеорлукдоншрлргрлрешлоркагоонолороде

Сколько слов вы нашли? 24 слова

Какое слово повторяется дважды? Слон, экзамен,

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

В чем были трудности при выполнении этого задания?

Чем понравилось упражнение?

Чем не понравилось и почему?

Упражнение Работа с текстом (30-40 мин.)

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Рекомендация ведущему: необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Инструкция учащимся: каждому из вас будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания Вам дается 20-30 минут.

Обсуждение:

1. что вызывало трудности и как их можно преодолеть
2. какой прием оказался наиболее оптимальным и почему
3. какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, окружающему миру и т.п.