

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Профилактическое занятие

Тема: «Я хочу успешным стать!»

Лоткова Е.В.,
педагог-психолог
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Публикуется в авторской редакции.

**Ответственность за соблюдение
законодательства об авторских правах
несет автор.**

Цель: психологическая подготовка обучающихся к написанию ВПР.

Задачи: 1. снизить тревожность и нервно-психическое напряжение при подготовке к ВПР;

2. повысить уверенность в себе, в своих силах;

3. обучить простым приёмам саморегуляции, самоконтроля с опорой на внутренние резервы, основам позитивного мышления;

4. способствовать развитию способности к самопознанию и рефлексии собственного состояния и поведения.

Целевая аудитория: обучающиеся 4-х классов

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, плакаты с негативными и позитивными мыслями, спокойная музыка для релаксации.

Ход занятия

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Цвет моего настроения»

- Ребята, представьте, что ваше настроение имеет цвет. Какого цвета ваше настроение? (ответы детей)

Обсуждение: как связан цвет с настроением? (ответы детей)

3. Основная часть.

- Ребята, для вас сейчас начался период подведения итогов, период написания ВПР. Все пишут ВПР, все пишут контрольные, многие из вас участвуют в соревнованиях, выступают с концертами, но каждый переживает и ведёт себя в таких ситуациях по-разному. С чем это связано? Прежде всего, с уровнем подготовки: кто-то лучше знает предмет, кто-то хуже; кто-то больше готовился, повторял, а кто-то совсем чуть-чуть... Но ещё это зависит от того, насколько Вы уверены в своих силах. Ведь иногда бывает так, что вроде хорошо знаешь материал, все выучил, а на ВПР или контрольной вдруг возникает чувство, что все забыл, потеют руки, в голове скачут какие-то обрывки мыслей, то живот начнёт болеть, то часто забьётся сердце. Это состояние тревоги. Оно у всех бывает перед важным мероприятием. И у детей, и у взрослых. И это нормально. Просто для того, чтобы почувствовать себя лучше и справиться с задачей, нужно научиться преодолевать свой страх, тревогу, научиться управлять своим состоянием.

Упражнение «Страшилка» [4]

- Для начала я расскажу вам сказку «Школьная Тревожность».

Школьная тревожность – это высокая худая дама в длинном тёмном платье. Пока Татьяна Валерьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 4 класс, и потирает тонкие руки. Сегодня у неё 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 Нину и весёлого мальчика Севу, сидящих за одной партой.

Татьяна Валерьевна объявляет начало всероссийской проверочной работы. Школьная Тревожность подсаживается к девочке Нине и начинает применять проверенный приём – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. Нина 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!». Сражённая последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к её соседу.

Она меняет тактику и пускает в ход другой приём – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! Учительница объявит результат, и ты поплетёшься домой грустный, подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она Севу. «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. Сева мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер.

Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришёлся 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, ещё не отказываясь от последнего шанса на успех.

Девочка испуганно вскидывает глаза. Татьяна Валерьевна действительно крутит головой (ей немножко жмёт 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 неё нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.

Обсуждение сказки-страшилки. Ведущий задаёт 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.

Упражнение «Мысли и настроение»

- Ребята, вот посмотрите на эти два плаката: 1. «Такие мысли всегда помогают мне» («Я справлюсь», «У меня все получится», «Все будет хорошо») и 2. «Такие мысли мне мешают» («Я не умею», «Я боюсь», «У меня не получится»). *Дети рассуждают о том, как какие мысли влияют на человека, на его настроение, на его деятельность и результат.*

- Ребята, как же избавиться от мешающих мыслей, когда вам предстоит важное дело, будь то ВПР, контрольная, соревнование, конкурс, концерт и т.п.? Как успокоиться, справиться с мыслями, снять напряжение? В этом вам помогут приёмы саморегуляции. Я расскажу Вам о некоторых из них, и мы попробуем их выполнить здесь и сейчас.

Упражнение «Стряхни» [5, с. 25]

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

- 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, тяжёлые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги с носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет ещё полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясётся рот.

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

Обсуждение: Как изменилось Ваше самочувствие после выполнения задания?

«Успокаивающее дыхание»- 1 способ

- Другой способ связан с дыханием. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот приём 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.

«Успокаивающее дыхание»- 2 способ

- Есть ещё один способ успокоительного дыхания. В исходном положении стоя или сидя надо сделать полный вдох (на 4 счета). Затем, задержав дыхание (на 1 счёт), медленно выдохнуть (на 6-8 счетов). Этот приём повторить несколько раз. Данное упражнение поможет Вам справиться с мыслями и успокоиться.

Упражнение «Лимон» [1, с. 27]

Инструкция учащимся: Сядьте удобно, ноги стоят ровно, не скрещивая их. Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

Вопросы для обсуждения: какие ощущения Вы испытали?

Упражнение «Моя тревога»

Ребята, если тревога всё равно не уходит, то можно использовать рисование. Мы сейчас попробуем выполнить это упражнение. Для этого возьмите лист бумаги и нарисуйте свою тревогу на листе бумаги. Это может быть какой-то образ или просто какое-то цветное пятно... Главное сделайте это очень быстро, не вырисовывая детали. Необязательно кому-либо показывать результат. (*Дети рисуют*).

- А теперь, после завершения рисунка, с ним можно поступить так, как вам хочется: его можно смять, порвать и выкинуть в мусор. (*Дети выполняют*)

Точно так же можно поступать накануне контрольной работы, ВПР, соревнований или других событий, которые вызывают тревогу.

А теперь, избавившись от тревожного состояния, наполним себя уверенностью в себе.

Упражнение «Найди свою звезду» [3]

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

-Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит спокойная музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других бесчисленное число ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на эти звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения, тех моментах, когда вы были успешны и уверены в себе?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите ее поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь на счёт 3 откройте глаза. Раз- два – три!

- А теперь нарисуйте ту звезду, которая больше всего похожа на вашу.

И теперь звезды будут вам светить, поведут вас к вашей заветной цели и будут вас сопровождать на всех контрольных, ВПР и экзаменах, и дальше по жизни”.

4. Рефлексия. Подведение итогов занятия. Советы по психологической подготовке к ВПР (памятка – на доску) [2, с.29] см.

Приложение 1

Литература

1. Галатонова В., Богачева Т., Чибисова М. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Семинар для педагогов // Школьный психолог. — 2008. — № 9.
2. Памятка для выпускников // Школьный психолог. — 2006. — № 8.
3. Телесно-ориентированные игры и упражнения https://summercamp.ru/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%B8_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F
4. Цикл занятий по снижению школьной тревожности. Кленкова К.В. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/11/06/tsikl-zanyatiy-po-snizheniyu-shkolnoy-trevozhnosti>
5. Чеботарёва Е. Как психологически подготовиться к сдаче Единого государственного Экзамена // Школьный психолог. — 2006. — № 8.

Приложение 1

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» настроения.

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.

-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.

Желаю тебе успеха!