

Психолого-педагогическое сопровождение подготовки обучающихся к ВПР

Одной из основных целей всероссийской проверочной работы является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ВПР, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ВПР.

Индивидуальная психолого-педагогическая поддержка учащихся.

Каждый ребенок индивидуален и имеет свою особенную реакцию на приближающееся тестирования, одних это может не напугать, для других же будет причиной сильного стресса. Главная задача для педагога – уменьшить тревожность учащегося насколько это возможно. При индивидуальной работе с каждым отдельным студентом, порой может быть необходимо прибегнуть к помощи педагога-психолога, который сможет провести полноценную консультацию и помочь решить сложившуюся ситуацию.

Главное, в чем нуждаются учащиеся в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в ситуации проверки знаний. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Задача педагогов и

родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации. Педагоги также могут помочь ребенку в столь сложный для него период.

Вот некоторые рекомендации психологов для педагогов:

- сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
- создайте ситуацию эмоционального комфорта;
- ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящих работ;
- создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение. В этом огромную роль играет поддерживающее высказывание «Я уверен(а), что ты справишься»;
- обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться. Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверен(а), что ты все правильно сделаешь, и у тебя все получится»;
- очень важно, чтобы неуверенный в себе ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Если ребенок не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнить следующее задание?» - и предложить альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»;
- ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», Это усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания;
- помогайте учащемуся поверить в себя и свои способности;
- помогайте ребенку избежать ошибок;
- поддерживайте учащихся при неудачах;
- подробно расскажите учащимся, как будет происходить ВПР, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру проверочных работ;
- приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами проведения ВПР, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к проверочной работе, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;
- учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и

проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
- избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку. Поддерживайте своего ученика, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

Групповая психолого-педагогическая поддержка учащихся

Поскольку психологическая поддержка необходима каждому из учащихся в классе, сдающем ВПР, есть смысл организовывать уроки-тренинги психологической направленности, помогающие детям почувствовать себя увереннее и которые смогут помочь справиться со стрессом. Преимущество таких занятий заключается в возможности развить чувство уверенности, обучить способам саморегуляции и саморелаксации сразу нескольких учащихся. Помимо этого, в компании ровесников детям будет проще ощутить неакадемическую обстановку, в которой можно отвлечься от напряжения связанного с предстоящим тестированием.

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

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; 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.

Рассмотрим несколько упражнений, подходящих для подобных психологических мини-тренингов.

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 представьте 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 «Снежный ком» Первый вариант. Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти. Инструкция: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске. Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: «Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали». Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: «Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы». Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие.

Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?» Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

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 зажмурьтесь, 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.

Выявление и сопровождение учащихся «группы риска».

В общей системе педагогических условий, обеспечивающих профилактику социально-эмоциональных проблем у подростков, важное место занимает своевременное выявление детей и подростков «группы риска». Актуальной остается проблема эффективной диагностики, направленной на решение, а не на констатацию наличия социально-эмоциональных проблем.

М. С. Полянский выделяет ряд требований, которым должен отвечать диагностический инструментальный сопровождения:

1. Нацеленность на выявление позитивных факторов развития и поиск путей решения проблемы.
2. Простота, доступность, скорость переработки. Для педагогов первого уровня сопровождения особенно ценными являются те методики, которые позволяют быстро и эффективно выявлять пути решения проблемы.
3. Диагностический инструментальный должен обеспечивать безопасную с точки зрения возможности разглашения информации процедуру исследования, соблюдение принципа приоритета интересов ребенка (подростка).

Взаимодействие классного руководителя, учителей, сотрудников службы (центра сопровождения) обеспечивает эффективность работы по выявлению и сопровождению учащихся группы социального риска, то есть учащихся, которые находятся в

неблагоприятных социальных условиях (проблемы в семье, неуспех в учебе, миграции и др.), испытывающие на себе воздействие негативных социальных факторов развития. У таких детей и подростков могут возникнуть социально-эмоциональные проблемы, если на 1 и 2 уровнях помощи не будет обеспечена необходимая помощь и поддержка. Одним из наиболее часто используемых в настоящее время инструментов для выявления таких подростков является социальный портрет класса, который составляется социальным педагогом совместно с классным руководителем. О проблемах учащихся классный руководитель может сообщить сотруднику службы сопровождения (социальному педагогу или педагогу-психологу) лично или в процессе заполнения анкеты, которая предлагается ему не реже 1 раза в четверть.

После выявления «группы риска» классный руководитель и сотрудники службы сопровождения приступают к сбору дополнительной информации об особенностях социальных условий тех учащихся, которые требуют особого внимания со стороны педагогов и сотрудников службы сопровождения.

Сбор, анализ информации с целью выявления у учащихся социально-эмоциональных, а также других проблем заканчивается разработкой программы индивидуального сопровождения. Примерная схема сбора информации:

беседа учителями и с классным руководителем;

беседа с родителями;

изучение особенностей развития;

сбор информации о состоянии здоровья совместно с сотрудником медицинской службы;

изучение данных об успеваемости подростка, анализ учебных проблем;

изучение особенностей классного коллектива (социометрическое исследование, наблюдение, беседы с учителями и классным руководителем, анализ карты сопровождения класса);

анализ социального портрета класса;

анкетирование родителей (анкета «Особенности семейного воспитания»).

Важным условием эффективной работы по выявлению подростков «группы риска» является своевременное обращение классного руководителя или учителя к специалистам сопровождения в случаях:

наличия у подростка серьезных поведенческих проблем (отказ от соблюдения установленных норм и правил, агрессивное поведение...);

появления у подростков проявлений депрессивного состояния (замкнутость, «уход в себя», эмоциональные «всплески» и др.);

пропуска учащимися уроков и учебных дней без уважительных причин;

употребления или предполагаемого употребления ими спиртных напитков и других наркотических веществ;

кризисной ситуации в семье;

резкого ухудшения состояния здоровья;

в других случаях, когда ухудшение социальных условий представляет угрозу эмоциональному благополучию подростка.

На основе анализа полученной информации социальный педагог, психолог и классный руководитель совместно разрабатывают план индивидуального сопровождения подростка «группы риска».

Выявление подростков с социально-эмоциональными проблемами осуществляется в процессе систематически проводимой массовой диагностики или в результате получения сигнала о проблеме от самого подростка, учителя, родителей; других представителей ближайшего окружения.

Как отмечалось выше, помощь подростку в решении социально-эмоциональных проблем оказывается на разных уровнях, первый из которых – его ближайшее окружение: родители, классный руководитель, одноклассники и учителя. Следующим уровнем помощи будет специально организованное в образовательном учреждении сопровождение (ППМС-центр, служба сопровождения в сотрудничестве с учителями и классным руководителем). Но в отдельных случаях возникает необходимость предоставить подростку специализированную помощь вне школы. Педагог, осуществляющий сопровождение, поддерживающий постоянный контакт с различными учреждениями, оказывающими помощь детям и их родителям, является в таких случаях посредником. Педагогу сопровождения необходимо поддерживать связь с ближайшим окружением ребенка. В своей работе по оказанию помощи учащимся он взаимодействует со всеми специалистами центра или службы комплексного сопровождения, прежде всего, социальным педагогом и педагогом-психологом, учителями, медицинской службой и представителями администрации.

Программа индивидуального сопровождения подростка группы социального риска может включать в себя:

взаимодействие педагога и подростка, направленное на развитие социально-эмоциональной компетентности, которая предполагает способность адекватно относиться к себе и другим людям, умение управлять своими чувствами, понимать и уважать чувства других;

организацию досуга подростка (помощь в досуговом самоопределении, поиск кружка, секции и т.д.);

помощь в преодолении учебных затруднений;

помощь в выборе образовательного маршрута и профессиональном самоопределении;

сопровождение семьи (информационная поддержка, консультирование);

организацию и предоставление бесплатного питания в школе;

обращение в районные городские социальные службы для предоставления различных видов материальной и социальной помощи;

защиту прав подростка, включая защиту от жестокого обращения со стороны родителей и представителей ближайшего окружения.

Заметим, что развитие социально-эмоциональной компетентности – важное условие профилактики социально-эмоциональных проблем, одна из важнейших задач педагогического взаимодействия. Развитие социально-эмоциональной компетентности осуществляется на трех уровнях:

на когнитивном уровне формируется понимание, представление о себе, о других, о взаимоотношениях людей;

на эмоциональном уровне развивается способность к саморегуляции и осознанию собственных чувств и чувств других людей;

на поведенческом уровне формируются и развиваются навыки социального взаимодействия.

Индивидуальное сопровождение подростка «группы риска» может осуществляться специалистом по сопровождению во взаимодействии с учителем (классным руководителем) или непосредственно учителем, классным руководителем при консультативной поддержке специалистов сопровождения.

Взаимодействие со всеми специалистами ППМС-центра, медицинской службой, с классными руководителями, учителями, заместителями директора по организационно-педагогической работе и другими сотрудниками школы обеспечивает эффективность работы социального педагога по выявлению и сопровождению учащихся «потенциальной» и «реальной» группы социального риска

Что мы понимаем под «потенциальной группой риска»?

В «группу риска» могут попасть учащиеся, которые находятся в социальных условиях, неблагоприятных или не достаточно благоприятных для их развития. У таких детей могут возникнуть серьезные социально-эмоциональные проблемы, если на 1 уровне помощи не будет обеспечена необходимая поддержка.

Что мы понимаем под «группой риска»?

Учащиеся с достаточно серьезными социально-эмоциональными и поведенческими проблемами, требующие особого внимания со стороны педагогов, родителей, сотрудников ППМС-центра и других учреждений помощи детям, входят в состав «группы риска».

Взаимодействие с классными руководителями, учителями и заместителями директора по организационно-педагогической работе обеспечивает эффективность работы социального педагога по выявлению и сопровождению учащихся «потенциальной» и «реальной» группы социального риска

Что мы понимаем под «потенциальной группой риска»?

Это те учащиеся, которые находятся в социальных условиях, неблагоприятных или не достаточно благоприятных для их развития. У этих детей могут возникнуть социально-эмоциональные проблемы, если на 1 и 2 уровнях помощи не будет обеспечена необходимая поддержка.

