**ТЕСТ «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МИНУТА» (Определение типа функциональной конституции)**

**В основе этого теста лежит оценка «чувства времени» в сочетании с типом вегетативного реагирования, способности синхронизировать внутреннее время с внешним, эндогенные ритмы с экзогенными. Фиксируется время, которое, по мнению ребенка, составляет минуту. Если оно менее 52 сек - ребенок спринтер, если более 68 сек стаер, если 52 - 68 микст.**

***Теоретическое сопровождение диагностики и мониторинга
«Основные особенности типов функциональной конституции»
Для спринтеров* внутренние биологические часы текут быстрее, чем астрономические. Связано это с тем что, будучи изолированным, в помещении без источника естественного света, спринтер подсознательно устанавливает суточный ритм длительностью менее 24 часа. Работает импульсивно, интенсивно, но непродолжительное время. Монотонная работа, для спринтеров утомительна. У них сильная нервная система, высокая активность, экстраверсия, социальная энергичность, высокая коммуникативность и целеустремленность, стремление к самоутверждению и соперничеству. Им прекрасно подходит руководящая, организаторская работа, со сменой впечатлений и характера работы, где меньше скучного монотонного труда. Характерна эмоциональная устойчивость к стрессам Стратегия преодоления стрессов у них - по типу преодоления барьера, кратковременная, с большими усилиями, а при невозможности выполнения вышеперечисленного спринтер уходит или защищается. Спринтер хорошо бежит короткие дистанции, но длительный бег не выдерживает.**

***Стайеры* же интравертивны, замкнуты, социально пассивны, старательны, часто - с заниженной самооценкой, требуют одобрения и опоры. Они устойчивы к монотонному труду. Внутренние биологические часы протекают медленнее астрономических. При изоляции от источника естественного света, у стайера устанавливается продолжительность суток более 24 час. В.П.Казначеев образно характеризует спринтеров и стайеров так: «В горах стайеры идут, а спринтеры ругаются».
*Миксты* по своим характеристикам занимают промежуточное положение по отношению к спринтерам и стайерам.
Анализ исследований подтверждает что, ученикам стайерам трудно работать в условиях цейтнота. При дефиците времени даже**

**интеллектуально продвинутый ребенок-стайер соображает плохо.**

**Им трудно работать в условиях повышенной ответственности (контрольные, самостоятельные работы), выдерживать большие нагрузки высокой интенсивности. Трудно быстро отвечать на вопросы, особенно неожиданные. Трудно отвлекаться на реплики, переключать внимание с вопроса на вопрос, особенно, если не ясна их последовательность. Письменные работы предпочтительнее, чем устные. Так как письменная речь у таких школьников художественная, с длинными витиеватыми предложениями. Качество работы у этих детей ухудшается после двойки, замечания, при работе в условиях шума или толпы. Им трудно учиться у вспыльчивого педагога, который дает большой объем разнообразной информации. Очень трудны ситуации, когда учитель после выдачи задания начинает уточнять его уже после начала работы школьника. Для стайера лучше, если планирование, исполнение и проверка знаний не смешиваются, следуют друг за другом, чередуясь небольшими перерывами для отдыха. Любая работа должна быть спланирована заранее. А работать ему лучше в уединении.
Ученику-спринтеру трудно высидеть длительное время неподвижно, выполняя монотонную, однотипную работу, однако работа в группе ему по душе. Нравится работать с разнообразными вопросами, в быстром темпе. Работу планирует и проверяет в процессе ее исполнения. Прекрасно выдерживает быстрый ритм работы. Этим детям нравятся эмоциональные, энергичные учителя.
Стайеры и спринтеры - полярные группы функциональной конституции. Промежуточная группа представлена микстами. Для этой группы не характерны «застревание» в выборе стратегии адаптации. В условиях общеобразовательной школы они оказываются и более успешными.
По данным психологических исследований «портрет» спринтера-учителя: быстрый темп речи, недооценка наглядности, работа на контрастировании учебной информации (экспресс-опросы, неожиданные вопросы, уточнение задания в процессе работы), недооценка чувственно-эмоциональных и переоценка мотивационно-волевых качеств личности школьника, логика и аналитичность. Безусловно, для некоторых детей это - вариант «трудного» учителя. Совершенно не случайно, дети с противоположной конституцией - стайеры - первыми попадают в группу риска по школьной дезадаптации и ухудшению здоровья. Но еще раз повторим: проблема не в том, что учитель - спринтер, а в том, что он не *знает* этого. Если учитель осознает свои особенности, оказывается, он может их компенсировать своим методическим мастерством, опираясь на сильные стороны своей конституции и нивелируя слабыми.**

**Рекомендации педагога — психолога для педагогов, работающих с детьми ОВЗ**

**В процессе обучения учителю следует**:

- использовать четкие указания;

- поэтапно разъяснять задания;

- учить последовательно выполнять задания;

- повторять инструкции к выполнению задания;

- демонстрировать уже выполненное задание (например, решенная математическая задача).

**В учебном процессе использовать различные виды деятельности**:

чередовать занятий и физкультурные паузы;

предоставлять дополнительное время для завершения задания;

предоставлять дополнительное время для сдачи домашнего задания;

использовать листы с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;

использовать упражнения с пропущенными словами/предложениями.

обеспечивать школьника копией конспекта.

**Способы оценки достижений и знаний учащихся**:

использовать индивидуальную шкалу оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;

ежедневная оценка с целью выведения четвертной отметки;

оценка работы на уроке учащегося, который плохо справляется с тестовыми заданиями.

акцентировать внимание на хороших оценках;

разрешать переделать задание, с которым ученик не справился;

проводить оценку переделанных работ;

использовать систему оценок достижений учащихся.

**В организации учебного процесса необходимо:**

использовать вербальные поощрения;

свести к минимуму наказания за невыполнение правил; ориентироваться более на позитивное, чем негативное;

составлять планы, позитивно ориентированные и учитывающие навыки и умения школьника;

предоставлять учащимся права покинуть рабочее место и уединиться, когда этого требуют обстоятельства;

разработать кодовую систему общения (слова, жесты), которая даст учащемуся понять, что его поведение является недопустимым на данный момент;

игнорировать незначительные поведенческие нарушения;

разработать меры вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным;

осваивать знания об изменениях в поведении, которые предупреждают о необходимости применения медикаментозных средств или указывают на переутомление учащегося с ограниченными возможностями здоровья.

**Условия развития познавательной активности учащихся.**

1. Личная заинтересованность ученика в получении знаний.
2. Достаточный уровень сформированности знаний, умений и навыков ученика.
3. Характер взаимоотношений, принятый в классе, ориентирован на получение знаний.
4. Профессиональный стиль деятельности педагога - активный, творческий, демократический.
5. Единство педагогических требований, принятых в данной школе.
6. Социальная ориентация общественного мнения в необходимости образования.

**Психолого-педагогические предпосылки**

**повышения эффективности обучения**

1. Развитие познавательных интересов за счет самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, решения задач проблемного характера.
2. Разнообразие учебного труда.
3. Понимание нужности и важности изучения данного предмета, связь материала с жизнью.
4. Соответствие трудности материала уровню развития ученика.
5. Частая проверка знаний и оценка деятельности учащихся повышает интерес к учебе, дает обратную связь учителю. Необходимо давать высказаться каждому ученику, особенно если он этого желает. Невозможность ответить, когда ученик выучил, становится одной из причин нежелания учиться.
6. Обучение учащихся приемам учебного труда, навыкам интеллектуальной работы.
7. Ориентировать на получение знаний, а не отметки. Изменить требования к ответу. Для хорошего ответа не достаточно простого воспроизведения информации.
8. Способствовать формированию адекватной самооценки, путем снижения тревожности, повышения уверенности в своих силах, снижения страха неудачи, чтобы не боялись ошибиться. При этом чрезвычайно важно, чтобы каждый ученик, в том числе и слабоуспевающий, осознал свою способность преодолевать трудности, испытывал эмоциональный подъем в связи с успешным выполнением сложного задания. Только тогда ученик сможет сказать, что учебный труд ему сладок и приятен.

ГОАУ «Свободненская специальная (коррекционная) школа-интернат»

**ПАМЯТКА для педагогов**

**«ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ УЧЕНИКОМ?»**

**«Все, что перестает удаваться, перестает и привлекать»**

***(Франсуа де Ларошфуко)***

**«Ребенок должен быть убежден, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, все равно должна быть скрытой. Стоит ребенку почувствовать, что открытие сделано с помощью подачи учителя… радость успеха может померкнуть»*(В. А. Сухомлинский).***

|  |  |
| --- | --- |
| ? | http://phototusya.narod.ru/xuligan.png |
|  | **?** |

чрезвычайно важно, чтобы каждый ученик, в том числе и слабоуспевающий, осознал свою способность преодолевать трудности, испытывал эмоциональный подъем в связи с успешным выполнением сложного задания. Только тогда ученик сможет сказать, что учебный труд ему сладок и приятен.

**Что же снижает интерес к учебе и способствует школьной перегрузке:**

1. Монотонность и однообразие упражнений и заданий.
2. Преобладание информативно-констатирующего типа подачи учебного материала, без упора на раскрытие и выведение его логического смысла.
3. Невладение приемами мыслительной деятельности. Учащиеся пытаются запомнить материал механически, что приводит к большим затратам времени, скуке и недовольству, отвращению к учебе и перегрузке.
4. Процесс учения не удовлетворяет познавательную потреб­ность. Социальные мотивы учения преобладают над познаватель­ными.
5. Отсутствие связи изучаемых понятий с практической жизнью. Школьник часто не понимает чему именно он учится настоящий момент и как это связано с тем, что он учил раньше и что будет учить потом. Они понимают, что нужно выучить, но не понимают зачем.
6. Неуверенность в своих силах, конфликтная самооценка порождают школьную тревожность. Тревожность рождает снижение работоспособности, что приводит к ухудшению учебной деятель­ности. А это в свою очередь повышает тревожность - замкнутый психологический круг.
7. Несоответствие возможностей (способностей) ребенка уровню сложности материала. Если ребенок не понимает и не справляется с задачей, то это ведет к снижению учебной мотивации и ухудшению учебной деятельности. И наоборот, интеллектуально развитые дети испытывают скуку, если материал слишком легкий и подается на низком познавательном уровне.
8. Любой из этих компонентов может стать причиной учебной перегрузки, а особенно, если они присутствуют в комплексе.

*Подготовила: педагог-психолог ГОАУ «Свободненская*

 *специальная (коррекционная) школа-интернат»*

 *Чебанова Е.Н.*