

Отчет
о психопрофилактической деятельности
педагога-психолога МБОУ СОШ № 1 им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская Бражникова Ольги Анатольевны
с учащимися выпускных классов за 2022-2023 учебный год

Цель психопросветительской и профилактической работы – формирование представления о практической значимости и психологической помощи формирующемуся человеку, осознание учащимися собственной ответственности за себя, своё поведение, анализ своих установок, управление своим поведением в стрессовых ситуациях.

В соответствии с планом работы педагога-психолога на 2022-2023 учебный год с учащимися 9,11 классов был проведен цикл мероприятий, направленный на профилактику экзаменационной тревожности.

Цикл мероприятий для учащихся 9,11 классов «Психологическое сопровождение к ЕГЭ, ГИА»

1. "Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене".
2. "Как лучше подготовиться к экзаменам".
3. "Способы снятия нервно-психического напряжения".
4. "Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями".
5. "Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами совладания в стрессовой ситуации».

В работе с учащимися была использована авторизованная программа психологического сопровождения учащихся выпускных классов «Формула успеха». При разработке данной программы я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ-9, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Работа с

учащимися проводилась согласно плану и графику. С учащимися за отчетный период были проведены психопрофилактические мероприятия (Таблица 1)

**Тематический план занятий педагога-психолога по подготовке учащихся
9, 11 классов к ГИА**

№	Темы занятия	Класс	Дата
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	9 «а»	16.01.23
2.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?	9 «а»	13.02.23
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	9 «а»	13.03.23
4.	Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями.	9 «а»	10.04.23
5.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания в стрессовой ситуации.	9 «а»	15.05.23
6.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	9 «б»	21.01.23
7.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?	9 «б»	18.02.23
8.	Способы снятия нервно-психического напряжения	9 «б»	18.03.23
9.	Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями.	9 «б»	15.04.23
10.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания в стрессовой ситуации.	9 «б»	13.05.23
11.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	9 «в»	18.01.23
12.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?	9 «в»	15.02.23
13.	Способы снятия нервно-психического напряжения	9 «в»	15.03.23
14.	Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями.	9 «в»	12.04.23
15.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания в стрессовой ситуации.	9 «в»	17.05.23
16.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	11	19.01.23
17.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?	11	16.02.23
18.	Способы снятия нервно-психического напряжения	11	15.03.23
19.	Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями.	11	19.04.23
20.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания в стрессовой ситуации.	11	17.05.23

Анализируя работу с учащимися выпускных классов за 2022 - 2023 учебный год можно отметить, что поставленные задачи по направлению «просветительская деятельность» были выполнены. В связи с тем, что были получены положительные отзывы (от ряда обучающихся, педагогов и родителей) о проведенных занятиях, а после занятий учащиеся проявляли заинтересованность в индивидуальных консультациях и участии в развивающих данное направление деятельности можно считать эффективным.

Дата: 20.05.2023

Педагог-психолог МБОУ СОШ №1
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская

Брацк

О.А. Бражникова

Директор МБОУ СОШ
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская



[Handwritten signature]

Гарькавая Л.В.


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Ляпидевского

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.08.2022 года, протокол № 1

Председатель педсовета

 Гарькавая Л.



**Программа занятий
психолого-педагогического сопровождения
выпускников 9,11 классов
в период подготовки к экзаменам
"Формула успеха"**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ-9 трудно недооценить. Это связано, во-первых с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, во-вторых, каждый год меняются требования к проведению ЕГЭ и ОГЭ-9, и в-третьих, такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ и ОГЭ-9 подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ -9 позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ОГЭ-9. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11, 9-х классов к ЕГЭ и ОГЭ-9 с элементами психологического тренинга.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ-9" я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ-9, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государствен-

ному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Тематический план занятий

№	Тема занятия
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам.
2.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения
4.	Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями.
5.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания в стрессовой ситуации.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Королевские правила

- ✓ Не опаздывать
- ✓ Не перебивать
- ✓ Не оценивать
- ✓ Возможность помолчать
- ✓ «Здесь и сейчас»
- ✓ Больше контактов
- ✓ Конфиденциальность
- ✓ Активность
- ✓ Работа от начала до конца
- ✓ Правило поднятой руки («один в эфире»)
- ✓ Правило «Стоп»
- ✓ Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторо-

ну.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй - 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление - это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления - необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы - придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Анкета «Подготовка к экзаменам.

Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Время: 10 минут.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочесть утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти

люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

1. Мини-лекция

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море - озеро - река - ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Ииииии»

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Аааааа», «Ииииии», «Оооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Время: 10 минут.

Инструкция: 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?»

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 дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните 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, будто заново родились.
Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Уверенность на экзамене. Как управлять своими эмоциями».

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок - смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо - земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Время: 15 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» - в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» - сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» - в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

5. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Знакомство с волевой мобилизацией и приемами самообладания»

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ7

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКАВБе ЗОПаСНОе-мЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

- задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

3. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

4. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес - роща и встанем в две шеренги. Наши руки - это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

Список используемой литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Литература, используемая при подготовке тренинга:
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
8. Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
10. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
11. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
12. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.



Справка

Дана Бражниковой Ольге Анатольевне, педагогу-психологу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская в том, что она действительно провела цикл психопросветительских мероприятий для родителей учащихся 9,11 классов по профилактике экзаменационной тревожности и формированию стрессоустойчивости детей, оказанию психологической поддержки в период подготовки к государственной итоговой аттестации в 2022-2023 учебном году в соответствии с целями и задачами школы на учебный год.

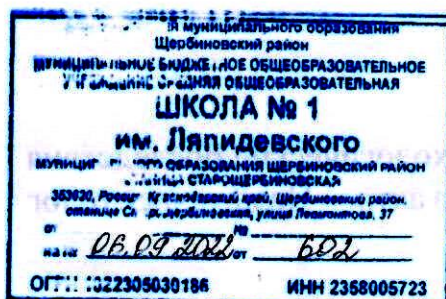
Таблица №1. Профилактические мероприятия с родителями учащихся 9,11 классов.

№	Тема мероприятия	Дата
1.	Общешкольное родительское собрание для родителей 5-11 классов. Выступление педагога-психолога на тему «Роль родителей в обеспечении психологической безопасности и формирование жизнестойкости у детей»	22.09.2022
2.	Родительское собрание для родителей учащихся 11-х классов. Выступление педагога-психолога на тему: «Вопросы подготовки к ЕГЭ. Психологическая поддержка родителей»	20.01.2023
3.	Родительское собрание для родителей учащихся 9-х классов. Выступление педагога-психолога на тему: «Вопросы подготовки к ГИА. Психологическая поддержка родителей»	21.02.2023
4.	Родительское собрание для родителей учащихся 11 классов. Выступление педагога-психолога на тему: «Роль родителей и их практическая помощь в преодолении учащимися экзаменационного стресса»	14.04.2023
5.	Родительское собрание для родителей учащихся 9-х классов. Выступление педагога-психолога на тему: «Роль родительских установок в успешной сдаче экзаменов»	26.04.2023

Директор МБОУ
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская



Гарькавая Л.В.



Выписка из протокола педсовета протокол №1 от 30.08.2022 г

дана Бражниковой Ольге Анатольевне, педагогу-психологу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

Повестка:

1. Анализ работы школы за 2021-2022 учебный год. Докладчики: Якушова Г.Н., Габб Н.В., Фридрих И.В., Окинча Ю.С.
2. Анализ итогов Психологической работы за 2021-2022 учебный год. - Докладчик: Педагог-психолог Бражниковой О.А.
3. Анализ работы в рамках внедрения в общеобразовательный процесс ЦОС, Докладчики: Якушова Г.Н., Габб Н. В.
4. О внедрении федеральной государственной информационной системы «Моя школа» в 2022 году. Докладчик Якушова Г.Н.
5. О проекте «Школа Министерства просвещения России». Докладчик Габб Н.В.
6. Об особенностях идеологической воспитательной работы с учащимися и педагогами в образовательных организациях Российской Федерации. Докладчик Фридрих И.В.
7. Об открытии и функционировании «Точки роста» естественно-научной и технологической направленности с 1 сентября 2022 г. Докладчик Чобиток И.А.
8. Об антикоррупционной политике в 2022-2023 уч.году. Докладчик Гарькавая Л.В.
9. Кодекс этики и служебного поведения работников школы. Докладчик Гарькавая Л.В.
10. Об утверждении планов на 2022-2023 учебный год. Докладчик Якушовой Г.Н.
11. Об утверждении ООП ООО ФГОС-2021 на 2022-2027 гг. Докладчик Якушова Г.Н.
12. Утверждение документов, регламентирующих учебно-воспитательный процесс в 2022-2023 учебном году. Докладчик Якушова Г.Н.
13. Об утверждении списка учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе в 2022-2023 учебном году.
14. О зачислении в 1-е классы.
15. Об открытии профильных 10-х классов.

16. О зачислении учащихся в 10-е классы.

17. Доклад «Как минимизировать морально-психологические последствия при угрозе или совершении террористического акта» - Педагог-психолог Бражникова О.А.

По семнадцатому вопросу слушали лекцию педагога-психолога Бражникову О.А. «Как минимизировать морально-психологические последствия при угрозе или совершении террористического акта».

Педагог—психолог Бражникова О.А. рассказала о правилах поведения при угрозе террористического акта. Также были рассмотрены типичные реакции на стрессовые ситуации, условиях террористического акта и способы поведения. Информировала педагогов о способах психологической поддержки для нормализации типичных постстрессовых реакций.

Дата : 05.09.2022

Директор МБОУ СОШ №1
им. Ляпидевского
ст. Староцербиновская



Гарькавая Л.В.



Выписка из протокола педсовета протокол №3 от 22.09.2022 г

дана Бражниковой Ольге Анатольевне, педагогу-психологу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

Повестка :

1. Об окончании основной общей школы выпускником 9 «В» класса и вручении аттестата об основном общем образовании в 2021- 2022 учебном году.
2. О переводе учащейся 5 «Б» класса Джебженяк Инны Игоревны в другой класс;
3. Об организации работы по профилактике аутодеструктивного поведения несовершеннолетних.

По третьему вопросу слушали педагога-психолога Бражниковой О.А. с информацией «Об организации работы по профилактике аутодеструктивного поведения несовершеннолетних».

Педсовет решил принять к сведению информацию педагога-психолога.

Дата:26.09.2022

Директор МБОУ СОШ №1
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская



Гарькавая Л.В.



Выписка из протокола педсовета протокол №4 от 18.11.2022 г

дана Бражниковой Ольге Анатольевне, педагогу-психологу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станция СтароЩербиновская.

Повестка :

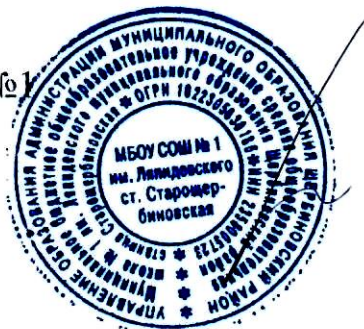
1. Анализ учебно-воспитательной работы за 1 четверть 2022-2023 учебного года.
2. О внедрении федеральной государственной информационной системы «Моя школа» и цифровые инструменты ФГИС «Моя школа» для педагогических работников в 2022-2023 учебном году.
3. Организация работы по антитеррористической безопасности в 2022-2023 учебном году. Отработка алгоритмов действий персонала МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского ст. СтароЩербиновская и обучающихся при совершении (угрозе совершения) преступления в формах вооруженного нападения, размещения взывного устройства, захвата заложников, а также информационного взаимодействия образовательных организаций с территориальными органами МВД России, Росгвардии и ФСБ России.
4. Педагогический мониторинг в целях выявления учащихся с отклоняющимся поведением и профилактике буллинга.
5. Об утверждении адаптированных рабочих программ для детей с ОВЗ: ЗПР 7.1.

По четвертому вопросу слушали педагога-психолога Бражникову О.А.

Ольга Анатольевна проинформировала классных руководителей о проведении педагогического мониторинга (лист наблюдения классного руководителя) с периодичностью один раз в четверть в целях раннего выявления учащихся с отклоняющимся с отклоняющимся поведением и профилактике буллинга.

Дата: 21.11.2022

Директор МБОУ СОШ №1
им. Ляпидевского
ст. СтароЩербиновская



Гарькавая Л.В.

МБОУ СОШ №1 им.Ляпидевского

Программа семинара для педагогов МБОУ СОШ №1
им.Ляпидевского

**«Своевременное выявление учащихся с
деструктивным и отклоняющимся поведением.
Навигаторы профилактики»**



1. Доклад педагога-психолога «Своевременное выявление учащихся с деструктивным и отклоняющимся поведением»
2. Ознакомление педагогов с «Навигатором профилактики». (Памятки по видам отклоняющегося поведения)
3. Листы наблюдения классного руководителя
4. (изменения)

*Педагог-психолог
Бражникова О.А
ст. Старощербиновская
09.11.2022*



Справка

Дана Бражниковой Ольге Анатольевне, педагогу-психологу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская в том, что она действительно провела цикл психопросветительских мероприятий для педагогов, работающих с учащимися 9,11 классов, по профилактике экзаменационной тревожности и формированию стрессоустойчивости детей, оказанию психологической поддержки в период подготовки к государственной итоговой аттестации в 2022-2023 учебном году в соответствии с целями и задачами школы на учебный год.

Таблица №1. Профилактические мероприятия с педагогами, работающими в 9,11 классах

№	Тема мероприятия	Дата
1.	Доклад на педсовете «Как минимизировать морально-психологические последствия при угрозе или совершении террористического акта»	30.08.2022
2.	Доклад на педсовете «Об организации работы по профилактике аутодеструктивного поведения несовершеннолетних»	22.09.2022
3.	Доклад на педсовете «Педагогический мониторинг в целях выявления учащихся с отклоняющимся поведением и профилактики буллинга»	18.11.2022
4.	Семинар для классных руководителей «Своевременное выявление учащихся с деструктивным и отклоняющимся поведением. Навигаторы профилактики»	09.11.2022
5.	Групповая консультация для педагогов «Маркеры деструктивного поведения»	20.01.2023

Директор МБОУ СОШ №1
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская



Гарькавая Л.В.

Заключение педагога-психолога

по результатам диагностики адаптационного периода учащихся 5-х классов МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского в 2023-2024 учебном году.

Методики: - тест тревожности «Индекс хорошего самочувствия», тест «Чувства, которые я испытываю в школе», анкета «Анкета школьной мотивации» М.В. Матюхиной, методика Казанцевой «Диагностика самооценки личности», методика «Социометрия», наблюдение УВП.

Контингент: 5А класс – 24 человека; 5Б класс – 21 человек ; 5 В класс – 20 человек; всего: 65 человек.

Дата проведения: с 2 октября по 20 ноября 2023 года.

Диагност: педагог-психолог Бражникова О.А.

Цель: выявление особенностей психологической адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в средней школе.

Таблица 1.

Результаты методики уровня тревожности «Индекс хорошего самочувствия»,

	Факторы	Уровень	5А		5Б		5В	
			чел.	%	чел.	%	чел.	%
1	Уровень самочувствия	низкий	3	13	3	14	4	20
		средний	10	41	7	34	6	30
		высокий	11	46	11	52	10	50

Таблица 2

Результаты методики уровня тревожности «Чувства в школе»

	Факторы	5А		5Б		5В	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%
1.	Спокойствие	14	58	9	43	15	75
2.	Усталость	15	63	7	33	8	40
3.	Скуку	4	17	13	62	9	45
4.	Радость	18	75	8	38	14	70
5.	Уверенность в себе	8	33	7	33	9	45
6.	Беспокойство	4	17	7	33	6	30
7.	Неудовлетворенность собой	4	17	5	24	2	10
8.	Раздражение	12	50	12	57	11	55
9.	Сомнение	4	17	9	43	6	30
10.	Обиду	3	12	3	14	4	20
11.	Чувство унижения	3	12	5	24	4	20
12.	Страх	2	8	3	14	3	15
13.	Тревогу за будущее	7	35	5	24	9	45
14.	Благодарность	7	35	7	33	7	35
15.	Симпатию к учителям	9	38	9	43	3	15
16.	Желание приходить сюда	17	71	8	38	8	40

Результаты изучения общей самооценки личности учащихся 5-х классов (методика Казанцевой)

Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5а	8(32%)	16(64%)	1(4%)
5б	4(18%)	17(77%)	1(5%)
5в	6(30%)	12(60%)	2(10%)

Таблица 4

Результаты диагностики учебной мотивации учащихся 5 классов

	Значимые мотивы	5А		5Б		5В	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%
1.	Познавательные	3	14	2	10	3	15
2.	Коммуникативные	4	19	6	29	3	15
3.	Эмоциональные	6	29	4	19	1	5
4.	Саморазвития	10	48	7	33	2	10
5.	Позиция школьника	10	48	7	33	7	35
6.	Достижения	9	48	6	29	4	20
7.	Внешние (поощрения, наказания)	3	14	4	19	3	15

Таблица 5

Результаты диагностики межличностных взаимоотношений учащихся 5-х классов

класс	Статус учащегося в классе				
	лидер	популярный	принятый	непринятый	отвергнутый
5а	3	6	15	1	-
5б	1	3	17	1	-
5в	2	2	15	1	-

Из наблюдений и проведенной диагностики стоит сделать вывод об индивидуальных особенностях поведения отдельных обучающихся. Особое внимание вызывают следующие учащиеся 5 «в» класса: У-1, У-2, У-3. У данных обучающихся слабо сформированы познавательная мотивация, низкая мотивация достижения, самоконтроль, навыки регуляции своего поведения в условиях коллектива. У У-2. слабо усвоены общественные нормы поведения. Об этом свидетельствуют частые нарушения поведения на уроках и переменах. В 5 «б» классе у У-1 также выявлена низкая познавательная мотивация, недостаточно сформирована позиция школьника у У-1, У-2, У-3. По результатам социометрии в 5 «а» 1 учащийся имеет статус «непринятый» (У-1), в 5 «в» классе 1 учащийся имеет статус «непринятый» (У-4), в 5 «б» классе также имеет статус «непринятый» 1 ученица (У-5). Классным руководителям 5 -х классов организовывать внеучебные мероприятия, направленные на сплочение коллектива.

Вывод

По данным проведённых исследований по изучению уровня адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене можно сказать, что адаптационный период у большинства пятиклассников проходит удовлетворительно. Определен ряд учеников, имеющих трудности в адаптации.

Рекомендации учителям:

1. Классным руководителям и психологу организовать групповые развивающие занятия, направленные на развитие качеств, необходимых для успешного обучения в средней школе.
2. При работе с учениками необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит их в состояние стресса. Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны одноклассников, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе.
3. Очень важно наладить доверительные отношения, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.
4. Обсуждение с педагогами индивидуальных особенностей школьников.
5. Классным руководителям классов организовывать внеучебные мероприятия, направленные на сплочение коллектива и общение детей в неформальной обстановке.

Родителям рекомендуется:

1. По возможности, чаще устраивать совместные праздники, спортивные мероприятия вместе с семьёй, совершать просто прогулки на воздухе, игры, т.п.;
2. Чаще разговаривать с детьми, интересоваться школьной жизнью, стимулировать ребенка к выражению своих переживаний;
3. Всячески поддерживать ребенка, стараться избегать резких категоричных высказываний;
4. Формировать в детях моральные нормы и ценности: уважение к старшим людям, одноклассникам, соблюдение общественных норм поведения;
5. Стремиться к единству требований с педагогами школы для выстраивания четкого и согласованного плана работы в классе.

Дата составления : 25.10.2016

Директор МБОУ
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская



Педагог-психолог МБОУ
им. Ляпидевского
ст. Старощербиновская

Гарькавая Л.В.

Бражникова О.А.

Заключение педагога-психолога
по результатам диагностики познавательных УУД (интеллектуальное развитие)
учащихся 5 «В» класса МБОУ СОШ № 1 им Ляпидевского

1. Методика: «ГИТ» (Групповой интеллектуальный тест)
2. Диагност: педагог-психолог Бражникова О.А.
2. Дата проведения : 16 октября 2023 год
3. Количество обследованных: 20 учащихся

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
У-1	У-2	У-5
У-6	У-3	У-8
У-7	У-4	У-11
У-9	У-10	У-13
У-16	У-12	У-15
У-19	У-14	У-18
	У-17	
	У-20	
Итого 30 %	Итого 40 %	Итого 30 %

Рекомендации:

1. Педагогу-психологу подобрать упражнения для развития познавательных УУД учащихся, для использования педагогами на уроках и во время внеурочной деятельности.
2. Учителям –предметникам, усилить работу по развитию познавательных УУД у учащихся с низким уровнем на уроках и внеурочной деятельности, применяя комплекс упражнений предложенных педагогом-психологом.
3. Информировать законных представителей о результатах диагностики учащихся на родительском собрании.
4. Провести углубленную диагностику учащихся с низким уровнем познавательных УУД во втором полугодии.

Дата составления: 18.10.2023

Директор МБОУ СОШ № 1
им. Ляпидевского ст. Староверовиновская

Педагог-психолог МБОУ СОШ № 1
им. Ляпидевского ст. Староверовиновская




Л.В. Гарькавая


О.А. Бражникова

Заключение педагога-психолога по результатам проведенного психологического исследования межличностных отношений (социометрия) в 7 «в» классе МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского

Цель исследования: диагностика социометрического статуса каждого ученика в классе, выявление референтных групп общения, изучение эмоциональной атмосферы в обследуемых классах.

Контингент: учащиеся 7 «в» класса. Всего приняло участие 22 учащихся.

Методика: «Социометрические исследования» Дж. Морено

Дата проведения: 12.09. 2023

Диагност: педагог-психолог Бражникова О.А.

Лидеры: У-1

Популярные: У-2

Принятые:, 19 уч-ся

Непринятые: У-3.

Рекомендации классному руководителю:

- классному руководителю необходимо проводить систематическую работу по дальнейшему сплочению классного коллектива. Учащимся с малым количеством выборов (3 уч-ся) создавать ситуации успеха, поощрять за небольшие достижения; вовлечь в интересную деятельность внутри класса;
- помогать влиться в коллектив прибывшему учащемуся(У-3), акцентируя внимание на положительных качествах ребенка;
- не сравнивать результаты одного ребенка с результатами другого, а только с его собственными;
- создавать условия для проявления способностей и возможностей в совместной деятельности с одноклассниками;
- привлекать к совместной деятельности во внеклассных мероприятиях «лидеров», «популярных» и условно «непринятых».
- классному руководителю провести классные мероприятия, направленные на сплочение классного коллектива. Это может быть социально-значимый проект, общешкольное мероприятие, коллективное творческое дело.
- привлекать к совместной деятельности во внеклассных мероприятиях «лидеров», «популярных» и условно «непринятых».

Дата составления: 15.09.2023

Директор МБОУ СОШ № 1
им. Ляпидевского ст. Староцербиновская

Л.В. Гарькавая

Педагог-психолог МБОУ СОШ № 1
им. Ляпидевского ст. Староцербиновская

 О.А. Бражникова

