

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Удмуртской Республики
«Школа-интернат №13»
ГКОУ УР «Школа-интернат №13»



УДМУРТ ЭЛКУНЫСЬ
ДЫШЕТОНЪЯ НО ТОДОСЪЯ
МИНИСТЕРСТВО
«13-тй номеро школа-интернат»
Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна ужьюрт
«13-тй номеро школа-интернат» УЭ ОККУ

Профсоюзный пер., д. 21, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426009
тел/факс (3412) 68-20-48, 68-12-85, e-mail: school13_rech@podved-mo.udmr.ru

Описание практики наставничества

Форма наставничества: «педагог-педагог»

Автор (ы): Семакина И.А.,
ГКОУ УР «Школа-интернат 13»,
педагог-психолог
irinatumir@gmail.com

Ижевск

2024 г.

I. ВСТУПЛЕНИЕ

Новые образовательные стандарты в условиях увеличивающегося информационного образовательного пространства актуально ставят задачу сохранения психологического и физиологического здоровья детей, а также создания безопасной для их здоровья образовательной среды и условий. Это связано в первую очередь с увеличением психологической нагрузки, объемов информационного потока, открывающихся глобальных возможностей для самореализации. В этом образовательном потоке ученику сложно самостоятельно определиться с целями своего образовательного маршрута, сохранить эмоциональное спокойствие, уверенность и работоспособность. Перенапряжение, психологическая усталость также часто сказываются на физическом состоянии ребенка. В этой ситуации наиболее уязвленной группой являются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Так, дети с тяжелыми нарушениями речи, которые обучаются в ГКОУ УР «Школа-интернат №13», быстро утомляются, у них снижен общий темп работы, многие дети имеют функциональные отклонения в ЦНС, из-за которых они излишне эмоциональны. Их поведение часто характеризуется негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или же, наоборот, повышенной застенчивостью и пугливостью¹.

У детей с ТНР имеются сложности в налаживании коммуникации, саморегуляции, выявляются заниженная самооценка и нарушения памяти и воображения. Целевыми ориентирами психологического направления остаются такие проблемы, как низкий словарный запас, сложности в построении устной фразы, проблемы в письменном выражении собственных мыслей².

Исходя из выше изложенного, психолого-педагогическое сопровождение

¹ Зиновьева В.Н., Демидова А.П., Нестерова Н.К. Особенности психологического развития ребенка с тяжёлыми нарушениями речи//Проблемы современного педагогического образования. 2021. - с. 113-116

² Большакова С.Е. Речевые нарушения и их преодоление: сб.упражнений. — М.: Сфера, 2005. - 124с.

детей с ТНР требует системной работы по сохранению не только психологического, но и физического здоровья детей. На всех занятиях должны учитываться психологические, физиологические и личностные особенности детей.

В ГКОУ УР «Школа-интернат №13» реализуется программа психолого-педагогического сопровождения детей с ТНР, которая направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся, а также обучение учеников эффективному и конструктивному взаимодействию с окружающими. Для достижения этой цели педагог-психолог должен владеть не только психологическими приёмами работы с детьми, но также иметь в своём арсенале приёмы и методы здоровьесберегающих технологий, технологиями управления социальной микрогруппы, системным мышлением и научно-обоснованными подходами и практиками.

Одним из эффективных способов повышения уровня психолого-педагогического мастерства молодых специалистов является наставническая практика, подразумевающая под собой совместную работу с закреплённым наставником через планирование деятельности, системную подготовку наглядно-методических материалов и психолого-педагогической «копилки», постоянное сопоставление теоретического знания с практическим опытом. Один из эффективных инструментов выстраивания наставнической практики является подготовка к Конкурсу педагогического мастерства или обобщение опыта работы через написание статей и конспектов.

В ГКОУ УР «Школа-интернат №13» выстроена работа по наставническому сопровождению молодых специалистов и вновь прибывших педагогов. В рамках данной работы за педагогом-психологом был закреплён молодой специалист и осуществлена наставническая практика по его подготовке к Республиканскому конкурсу «Школа — территория здоровья».

Наставляемый педагог — Титова Мария Николаевна, молодой специалист ГКОУ УР «Школа-интернат №13», была закреплена на психологическое сопровождение учеников 10-ых классов на основе рабочей программы по

внеурочной деятельности «Познай себя» для обучающихся 5-10 классов. В рамках данной программы проводятся занятия на снятие эмоционального напряжения и выработки стрессоустойчивости у будущих выпускников на время подготовки и сдачи экзаменов. В этом цикле занятий особое место уделяется применению здоровьесберегающих технологий и отработке навыков снятия мышечного, эмоционального и психологического напряжения, что непосредственно влияет на состояние ученика во время сдачи экзаменов. Учитывая небольшой опыт работы наставляемого педагога, было решено осуществить наставническую практику по подготовке теоретически выверенного и эффективного конспекта по тематике «Стрессоустойчивость во время экзамена». В рамках наставнической пары был разработан план работы, включающий знакомство наставляемого педагога с технологиями здоровьесбережения, психологическими приемами и методами работы в стрессовых ситуациях, приемами эффективной коммуникации и саморегуляции. Также было решено разработанный конспект отправить на Республиканский конкурс «Школа — территория здоровья».

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Участники наставнической практики:

Ф.И.О. наставляемого - Титова Мария Николаевна, педагог-психолог

Ф.И.О. и должность наставника — Семакина Ирина Александровна,
педагог-психолог

В наставнической практике были выделены три этапа работы:

1 Этап «Подготовительный» — включал в себя создание наставнической пары, обозначение объемов и плана работы

2 Этап «Основной» - включал в себя непосредственную подготовку к конкурсу

3 Этап «Заключительный» - предполагал саморефлексию и оценку проделанной работы, а также обозначение перспектив дальнейшей работы с наставляемым.

Основные формы работы с наставляемым:

Индивидуальные консультации — беседы и обсуждение объемов работы, наработанного материала, ответы на вопросы

Методическое сопровождение — знакомство с технологией написания конспекта, документацией конкурса

Самостоятельная исследовательская работа — изучение современных здоровьесберегающих технологий, создание пакета психолого-педагогических приемов работы по теме «стрессоустойчивость во время экзамена»

Самооценка — оценка деятельности наставляемого через метод самонаблюдения (устные отчеты), самооценка педагогической деятельности по психолого-педагогическим методикам, анализ наработанной методической копилки.

Для реализации наставнической практики был разработан индивидуальный план работы под руководством наставника. Он представлен в таблице 1. Срок осуществления плана: с «25» января 2024г. по «12» апреля 2024г.

Индивидуальный план работы под руководством наставника

Таблица 1.

№	Мероприятие по развитию профессиональных компетенций	Срок реализации	Планируемый результат	Отметка о выполнении
1.	Организация документального закрепления наставнической пары. Процедура самооценки педагогической деятельности наставляемого	25 января	Оформлено согласие работника на закрепление за ним наставника. Получены входные данные о самооценке педагогической деятельности наставляемого.	выполнено
2.	Создание индивидуального плана работы с наставляемым, обозначение направления и объемов работы по подготовке к Республиканского конкурсу «Школа — территория здоровья» (далее - Конкурс)	25-31 января	Разработан и согласован индивидуальный план работы с наставляемым	выполнено
3.	Знакомство с документацией Конкурса	01-05 февраля	Наставляемый ознакомился с пакетом документации по Конкурсу	выполнено
4.	Знакомство с теоретическими исследованиями по направлению «Здоровьесберегающие технологии в образовании»	06-16 февраля	Создан список литературы и научных источников по теме «Здоровьесберегающие технологии в образовании»	выполнено
5.	Определение темы конспекта тематического занятия из рабочей программы	16 февраля	Выбрана тема и возраст обучающихся	выполнено

	психолого-педагогического сопровождения детей с ТНР			
6.	Поиск психолого-педагогических приемов и методов по выбранной теме конспекта	19-29 февраля	Создана база психолого-педагогических методов и приёмов по вопросам сохранения психологического здоровья в рамках выбранной темы	выполнено
7.	Подготовка конспекта тематического занятия на Конкурс	1-7 марта	Оформлен конспект тематического занятия на Конкурс с применением здоровьесберегающих технологий	выполнено
8.	Проведение тематического занятия для обучающихся с ТНР с последующей его корректировкой	11-15 марта	Проведена апробация тематического занятия, скорректирован конспект занятия	выполнено
9.	Подготовка пакета конкурсной документации	18-29 марта	Оформлен пакет конкурсной документации, отправлена заявка на Конкурс	выполнено
10.	Обсуждение перспективы использования разработанного тематического занятия в психолого-педагогической практике наставляемого. Оценка проделанной работы	1-12 апреля	Осуществлена оценка проделанной работы с помощью повторной самооценки педагогической деятельности наставляемого. Обозначены перспективы работы использования здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической практике наставляемого	выполнено

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты наставнической практики

Результативность наставнической практики осуществлялась по **трём критериям:**

- результат участия в конкурсе (приложение 5);
- самооценка педагогической деятельности наставляемого по методу самонаблюдения и с помощью двух методик: Мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А.А.Реана) и Методика исследования барьеров педагогической деятельности (по Шамовой Т.М.) (приложение 1);
- методическая копилка наставляемого педагога (приложение 3).

По итогам наставнической практики:

1. Наставляемый педагог получил диплом **Победителя Республиканского конкурса «Школа – территория здоровья»**

2. По итогам проведенной самодиагностики профессиональной деятельности до и после наставнической практики получены следующие результаты:

Результаты по диагностике «Мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А.А.Реана)»

	Внутренняя мотивация (ВМ)	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
Входная диагностика	4,2	3,1	3
Итоговая диагностика	5	3,9	2,9

По результатам данной самодиагностики на момент начала наставнической практики у наставляемого педагога выявилось преобладание внутренней мотивации. В то же время она находится на уровне выше среднего — 4,2 (максимальный балл — 5).

Общий мотивационный комплекс (ВМ>ВПМ>ВОМ) находится в оптимальном сочетании.

По итоговой диагностике мы наблюдаем динамику внутренней мотивации и внешней положительной мотивации, что дает возможность утверждать о развитии внутренних стимулирующих факторов в результате участия в наставнической практике.

Общий мотивационный комплекс также (ВМ>ВПМ>ВОМ) находится в оптимальном сочетании.

Таким образом, по результатам данной самодиагностики наставническая практика положительно повлияла на общий мотивационный комплекс к саморазвитию наставляемого педагога.

Результаты по диагностике «Методика исследования барьеров педагогической деятельности (по Шамовой Т.М.)»

При исследовании барьеров педагогической деятельности на начало наставнической практики было выявлено, что у наставляемого педагога недостаточно сформирована система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от внутренних и внешних условий. В то же время у педагога преобладают факторы стимулирующего характера.

По окончании наставнической практики повторная самооценка по данной методике показала, что у наставляемого педагога преобладает активное саморазвитие, выстроилась система саморазвития. Преобладают стимулирующие факторы саморазвития (внутренняя мотивация и внешняя положительная оценка).

Таким образом, по результатам самодиагностики мы видим динамику стремлений к саморазвитию, увеличение внутренней мотивации педагога, уменьшение препятствующих факторов к развитию в профессиональной деятельности.

3. Наставляемый педагог пополнил свою методическую копилку по теме «стрессоустойчивость во время экзамена», включающую:

- методические материалы по сохранению стрессоустойчивости;

- учебные пособия по теме «Стресс», «Профориентационная работа психолога»;
- учебные пособия по диагностике стресса и тревожности старших школьников;
- рабочие тетради по самопомощи, арт-терапии, саморегуляции, дыхательных техникам и т. д.
- наглядные пособия по теме «стрессоустойчивость», «управление эмоциями»

Полный список методической копилки представлен в приложении 3.

Перспективы и направления дальнейшего развития данного опыта

В ходе процесса самооценки и саморефлексии были обозначены перспективы работы использования здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической практике наставляемого, которые включают:

- необходимость наработки методической копилки упражнений и приёмов работы по сохранению психологического, эмоционального и физического здоровья ученика;
- возможность разработки методических материалов для родителей детей с тяжелыми нарушениям речи по здоровьесбережению школьников вне школы и учебного процесса;
- выступление на родительском собрании выпускников по теме «Стрессоустойчивость во время экзамена»;
- посещение открытых занятий коллег по получению опыта использования психологических и педагогических приёмов по здоровьесбережению (физические минутки, наглядные пособия, методы рефлексии и формирующего оценивания и т. д.);
- прохождение курсов повышения квалификации по теме «Здоровьесберегающие технологии в образовании».

Библиография

1. Большакова С.Е. Речевые нарушения и их преодоление: сб.упражнений. — М.: Сфера, 2005. - 124с.
2. Дубровина И. В., Дандарова Ж К., Реан А. А. Психология подростка. М., АСТ, 2008. — 512 с.
3. Зиновьева В.Н., Демидова А.П., Нестерова Н.К. Особенности психологического развития ребенка с тяжёлыми нарушениями речи//Проблемы современного педагогического образования. 2021. - с. 113-116
4. Печеркина, А. А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика [Текст] : монография / А. А. Печеркина, Э. Э. Сыманюк, Е. Л. Умникова : Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б.и.], 2011. – 233 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Изд-во Аркти, 2003. - 272с.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М.: ВАКО, 2007.
7. Мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А.А.Реана). Ист.: Психология формирования имиджа учителя/ А.А. Калюжный. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004., с. 110 -111.
8. Методика исследования барьеров педагогической деятельности (по Шамовой Т.М.). Ист.: Психология формирования имиджа учителя/ А.А. Калюжный. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004., с. 114 – 116.
9. Психолого-педагогическая поддержка учителей в условиях перехода на обновленные ФГОС//ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ЛУЧШИХ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ. Автор: Бекмухамбетова А.А. - Оренбург, 2022

Методики самооценки профессиональной деятельности

1. Изучение мотивации профессиональной деятельности

Авторы методики: Замфир К., модификация Реана А.

Цель: диагностика мотивации профессиональной деятельности

Методика может применяться для диагностики мотивации профессиональной деятельности. В основу положена концепция о внутренней и внешней мотивации. О внутреннем типе мотивации следует говорить, когда для личности имеет значение деятельность сама по себе. Если же в основе мотивации профессиональной деятельности лежит стремление к удовлетворению иных потребностей внешних по отношению к содержанию самой деятельности (мотивы социального престижа, зарплаты и т.д.), то в данном случае принято говорить о внешней мотивации. Сами внешние мотивы дифференцируются здесь на внешние положительные и внешние отрицательные. Внешние положительные мотивы, несомненно, более эффективны и более желательны со всех точек зрения, чем внешние отрицательные мотивы.

Инструкция: Прочитайте ниже перечисленные мотивы профессиональной деятельности и дайте оценку из значимости для Вас по пятибалльной шкале. Насколько для Вас актуален тот или иной мотив?

Бланк методики

	В очень незначительной мере (1)	В достаточно незначительной мере (2)	В небольшой, но и не в маленькой мере (3)	В достаточно большой мере (4)	В очень большой мере (5)
Денежный заработок					
Стремление к продвижению по работе					
Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег					
Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей					
Потребность в достижении					

социального престижа и уважения со стороны других					
Удовлетворение от самого процесса и результата работы					
Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности					

Обработка результатов

Подсчитываются показатели внутренней мотивации (ВМ), внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной (ВОМ) в соответствии со следующими ключами. $ВМ = (оценка\ пункта\ 6 + оценка\ пункта\ 7)/2$ $ВПМ = (оценка\ п.1 + оценка\ п.2 + оценка\ п.5)/3$ $ВОМ = (оценка\ п.\ 3 + оценка\ п.\ 4)/2$

Показателем выраженности каждого типа мотивации будет число, заключенное в пределах от 1 до 5 (в том числе возможно и дробное).

Интерпретация

На основании полученных результатов определяется мотивационный комплекс личности. Мотивационный комплекс представляет собой тип соотношения между собой трех видов мотивации: ВМ, ВПМ и ВОМ.

К наилучшим, оптимальным, мотивационным комплексам следует относить следующие два типа сочетания: $ВМ > ВПМ > ВОМ$ и $ВМ = ВПМ > ВОМ$.

Наихудшим мотивационным комплексом является тип $ВОМ > ВПМ > ВМ$.

Между этими комплексами заключены промежуточные с точки зрения их эффективности иные мотивационные комплексы.

При интерпретации следует учитывать не только тип мотивационного комплекса, но и то, насколько сильно один тип мотивации превосходит другой по степени выраженности.

По данным исследований, удовлетворенность профессией имеет значимые корреляционные связи с оптимальностью мотивационного комплекса (положительная значимая связь, $r = + 0,409$). Иначе говоря, удовлетворенность избранной профессией тем выше, чем оптимальнее мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий - внешней отрицательной.

Чем оптимальнее мотивационный комплекс, чем более активность мотивирована самим содержанием деятельности, стремлением достичь в ней определенных позитивных результатов, тем ниже эмоциональная нестабильность. И наоборот, чем более деятельность обусловлена мотивами избегания, порицания, желанием «не попасть впросак» (которые начинают превалировать над мотивами, связанными с ценностью самой деятельности, а

также над внешней положительной мотивацией), тем выше уровень эмоциональной нестабильности.

2. Методика исследования барьеров педагогической деятельности (по Шамовой Т.М.)

Анкета 1

Инструкция.

Чтобы расширить взгляд на психологические барьеры, с которыми сталкиваются учителя, чтобы лучше понять причины, препятствующие педагогу осуществлять свои замыслы, ответьте на следующие вопросы, поставив соответствующие баллы:

- 5 — если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 — скорее соответствует, чем нет;
- 3 — и да, и нет;
- 2 — скорее не соответствует;
- 1 — не соответствует.

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению на службе.

Обработка результатов

Подсчитайте общую сумму баллов:

- 75—55 — активное развитие;
- 54—36 — отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий;
- 35—15 — остановившееся развитие.

Анкета 2

Инструкция.

Оцените по пятибалльной системе факторы, стимулирующие и препятствующие вашему обучению и развитию:

- 5 — да (препятствуют или стимулируют);
- 4 — скорее да, чем нет;
- 3 — и да, и нет;
- 2 — скорее нет;
- 1 — нет.

Препятствующие факторы

1. Собственная инерция.
2. Разочарование в результате имевшихся ранее неудач.
3. Отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны руководителей.
4. Враждебность окружающих (зависть, ревность), плохо воспринимающих в вас перемены и стремление к новому.
5. Неадекватная обратная связь с членами коллектива и руководителями, то есть отсутствие объективной информации о себе.
6. Состояние здоровья.
7. Недостаток времени.
8. Ограниченные ресурсы, стесненные жизненные обстоятельства.

Стимулирующие факторы

1. Школьная методическая работа.
2. Обучение на курсах.
3. Пример и влияние коллег.
4. Пример и влияние руководителей.
5. Организация труда в школе.
6. Внимание к этой проблеме руководителей.
7. Доверие.
8. Новизна деятельности, условия работы и возможность экспериментирования.
9. Занятия самообразованием.
- 10. Интерес к работе.
- 11. Возрастающая ответственность.
- 12. Возможность получения признания в коллективе.

Обработка данных. Препятствующие и стимулирующие факторы ранжируются с помощью показателей среднего балла и заносятся в таблицу — в строку, соответствующую результату, полученному в анкете 1 данной методики.

**Список литературы наставляемого по теме
здоровьесберегающие технологии**

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. - Спб, 2002.
2. Базарный, В. Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз»/ В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров // Начальная школа.– 1988.– № 2.
3. Базарный, В. Ф., Уфимцева, Л. П. Влияние занятий в режиме «зрительных горизонтов» на динамику функции зрения у детей/ В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева // Гигиена и санитария. – 1991. – №3.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. М.. Просвещение, 2012. — 127 с.
5. Борисова, И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе/ И. П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84-92.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М.: ВАКО, 2007.
7. Кулева, С. В. Проблемы создания школы здоровья в условиях инновационного учебного заведения/ С. В. Кулева // Завуч. – 1998. – №3. – С. 49–60.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Изд-во Аркти, 2003. - 272с.
9. Тихомирова, Л. Ф. Методические преобразования в школе в рамках осуществления идей здоровьесберегающей педагогики/ Л. Ф. Тихомирова // Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. – 2003. – № 4. – С. 21–22.
10. Цабыбин, С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/авт.-сост. С. А. Цабыбин. — Волгоград: Учитель. 2009.

Методическая копилка по теме «Стрессоустойчивость во время экзамена»

1. «Психологическая подготовка к экзаменам». Метод.материалы. - Интернет ресурс — www.nggtki.ru/abitur (Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат)
2. Киселёва М.В. Рабочая тетрадь «Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми». - СПб: Речь, 2006г.
3. Лебедева Л. Экстренная арт-терапевтическая помощь в ситуациях острого стресса//Шкльный психолог. - №4. - 2009.
4. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 60 с.
5. Рабочая тетрадь арт-терапевта «Мир общения». - СПб: Изд-во «Молодость», 2022г.
6. Рабочая тетрадь участника тренинга «Саморегуляция, или как помочь себе сдать успешно ЕГЭ и ГИА». - Хабаровск, 2019г.
7. Селевко Г.К., Соловьева О.Ю. Найди свой путь. Учебное пособие для предпрофильного обучения / Г. К. Селевко, О. Ю. Соловьева. – Ярославль, 2006.
8. Тетрадь самопомощи «Снимаем напряжение. Радует жизнь» - Чита, 2023
9. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во «Институт Психотерапии». 2009. — 544 с.

Конспект тематического занятия

Цель: Формирование навыков стрессоустойчивости у будущих выпускников.

Задачи:

1. Коррекционно-образовательные:

- формирование представлений о феномене «стресс во время экзаменов»;
- знакомство с приёмами снижения эмоционального и психологического напряжения во время экзаменов.

2. Коррекционно-развивающие:

- развитие навыков оценки жизненных ситуаций посредством обсуждения в группе;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения с помощью техник саморегуляции;
- развитие словесно-логического мышления посредством создания кластера;
- развитие навыка мышечного контроля с помощью медитативных и дыхательных техник;
- развитие навыков самооценки и поиска позитивных качеств.

3. Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к неудачам и негативным ситуациям;
- создание доброжелательной атмосферы в классе.

Результаты:

Предметные – иметь представление о приемах саморегуляции в стрессовой ситуации.

Метапредметные:

1. познавательные:

- анализировать и сравнивать разные жизненные ситуации;

2. регулятивные:

- владеть навыками саморегуляции посредством медитативных и дыхательных психотехнических приёмов;
- оценивать своё эмоциональное состояние с помощью психологической диагностики;
- владеть навыками рефлексии посредством оценки собственных качеств.

3. Коммуникативные:

- уметь приводить аргументы к своей точке зрения;
- уметь слушать инструкцию;
- уметь слушать и принимать мнение другого человека;
- уметь работать в парах и группе.

Личностные:

- иметь сформированные позитивные жизненные ориентиры;
- иметь уверенность в себе и своих способностях.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая.

В занятии принимают участие обучающиеся 10-го класса в количестве 9 человек.

Учебно-методическое и научное обоснование

Основным направлением психологического сопровождения выпускника к сдаче ОГЭ является диагностическая, просветительская, психокоррекционная и развивающая работа.

В условиях психологической подготовки к сдаче экзаменов важно не только ознакомить учащихся с процедурой и спецификой ОГЭ, но и помочь школьнику в овладении со своими эмоциями, стрессом и тревожностью.

Данное занятие включено в цикл психолого-педагогической программы для детей с тяжелым нарушением речи 5-10 классов «Познай себя». Одним из блоков данной программы является психологическое сопровождение выпускников для успешной сдачи экзаменов.

Дети с тяжелым нарушением речи чаще всего быстро утомляются, поэтому на всех психологических занятиях используются здоровьесберегающие технологии, такие как дыхательная гимнастика, медитация, техники невербального общения и мышечного расслабления. Эти техники способствуют развитию навыков саморегуляции, самоконтроля. Также они направлены на снятия эмоционального и мышечного напряжения. В свою очередь навыки управления эмоциями благоприятно влияют на психологическое здоровье школьников. В основе данного занятия лежат научные подходы такие как:

- Технология личностно-ориентированного обучения - И.С. Якиманская;
- Здоровьесберегающие (Н.К. Смирнов);
- Особенности детей ТНР (Р.Е. Левина);
- Основы саморегуляции (Е. Н. Останкина);
- Арт-терапевтический подход в работе со стрессом (Л.Д. Лебедева).

Структура и содержание занятия

Содержание	Задачи
Организационный этап	
<p>Приветствие (2 мин) <i>Психолог:</i> Добрый день! Вспомним основные правила наших занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общение по принципу «здесь и теперь». 2. Правила одного микрофона. 3. Взаимная вежливость. 4. Безоценочность суждений. 	<p>Настрой на работу. Обозначение правил. Проверка готовности к занятию.</p>
Мотивационный этап	
<p>Интерактивная беседа «Что такое стресс во время экзамена?» (5 мин) <i>Психолог:</i> Все мы в той или иной мере подвержены стрессу. Сильное волнение и беспокойство мешают</p>	<p>Обозначение темы отработка приёмов сохранения самообладания;</p>

<p>сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой и напряжением в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся. Но для начала нам надо ответить на вопрос: что такое стресс во время экзамена и как он проявляется? <i>Ответы детей записываются на доске</i></p>	<p>постановка проблемы.</p>
<p>Основной этап</p>	
<p>1. Определение уровня тревожности. (7 минут) (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Ромицина) <i>Психолог:</i> А сейчас мы проверим ваш уровень тревожности с помощью психологической диагностики. Для этого поставьте в колонку с ответами «+» (если вы согласны с утверждениями) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один «+» равен одному баллу. Психолог предлагает интерпретацию теста + обсуждение (вопросы или личные высказывания учеников по поводу полученных результатов).</p>	<p>Развитие навыков самооценки и рефлексии</p>
<p>2. Игра «Статуя уверенности и неуверенности» (8 мин) <i>Психолог:</i> Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуры, которые будут называться «Уверенность и Неуверенность». Делимся на две команды. Обсуждаете в командах особенности (качества и поведение) уверенного и неуверенного человека, выбираете экскурсовода. Одна команда лепит фигуру уверенности, другая – неуверенности. Скульптура лепится из одного участника, которому все остальные участники придают необходимую позу, мимику. В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Экскурсовод будет описывать скульптуру, рассказывать, что она выражает. На обсуждение и построение - (4 минуты).</p>	<p>Ознакомление учащихся с основными навыками снижения тревоги в стрессовой ситуации; Обучение приемам совладания с экзаменационной тревогой; Повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.</p>
<p>Упражнение "Суперученик" (10 минут) 1 часть: <i>Психолог:</i> Давайте, мы с вами подумаем, какими качествами должен обладать ученик (суперученик) который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Ребята предлагают свои варианты ответов. (фронтально, психолог записывает/вывешивает ответы на доске).</p>	<p>Создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся</p>

- стрессоустойчивый (уметь адекватно реагировать на происходящие события, уметь владеть собой (эмоциями))

- внимательный - обладать хорошей памятью

- целеустремлённым (ставить цель и добиваться её), уметь планировать свою деятельность

- волевой - с хорошей самооценкой (Я могу (установка) – при возникновении затруднений, не опускать руки, а предпринимать попытки решить затруднение).

2 часть:

Инструкция для учащихся: "Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить положительные качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди".

Учащийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен. Выбранные качества вывешиваются на доске в виде кластера «Суперученик»

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы:

- Что нового вы о себе узнали?

- Какие качества вы бы хотели у себя развить?

Психолог подводит итог: Очень важно чувствовать себя уверенно на экзамене. В ситуации экзамена важно помнить, что у каждого есть собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Если вы будете вести себя уверенно, и ощущения будут меняться.

Этап рефлексии

Подведение итогов (5 мин)

Психолог: И к завершению нашего занятия выполним еще один способ снятия тревоги.

«Медитативная техника»

Освободите свои мысли от всего. Сядьте поудобнее, закройте глаза и повторяйте за мной:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен лишь часть моей жизни.

- Я умею полностью расслабиться, а затем собраться.

- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Формирование навыка снятия тревоги перед стрессовой ситуацией

- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Сделайте глубокий вдох и короткие три выдоха (3 раза)

В конце занятия психолог раздает рекомендации по психологической подготовке к экзаменам.

Результат участия в Республиканском конкурсе
«Школа-территория здоровья»



Автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Удмуртской Республики «Институт развития образования»

ДИПЛОМ

победителя
Республиканского конкурса
«Школа – территория здоровья - 2024»

в номинации «Лучший конспект тематического занятия
с применением здоровьесберегающих технологий»

присуждается
Титовой Марии Николаевне
педагогу-психологу
ГКОУ УР «Школа – интернат № 13», г. Ижевск

И.о. ректора



А.Г. Варначева

Ижевск 2024