

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чумайская средняя общеобразовательная школа»

Социально-педагогический проект по созданию мероприятия для
психологического сопровождения выпускников 9 и 11 классов
«Ты все сможешь!»

Выполнила:
Обучающаяся 9 класса
МБОУ «Чумайская СОШ»
Афони́на Полина

2022 г.

Цель

Организация мероприятия, направленного на поддержку выпускников 9 и 11 классов.

Актуальность

В современном мире большую роль в жизни каждого человека играет образование. Ни для кого не секрет, что для получения хорошего образования необходимо успешно сдать государственные экзамены (ГИА, ОГЭ, ЕГЭ). Поэтому практически для любого человека период сдачи экзаменов сопровождается нестабильным эмоциональным состоянием, стрессом и т. п. Эта проблема сейчас особенно актуальна, т. к. поступить на бюджетные места в хорошие, престижные университеты становится все труднее и труднее.

Задачи

- Изучить литературу об учебной психологии;
- Разработать рекомендации, как для учеников, так и для родителей о совместном преодолении страхов выпускника;
- Разработать структуру мероприятия, направленного на мотивационно – психологическую тему.

Для этого необходимо:

- Провести опрос среди выпускников 9 и 11 классов: «Чего боится выпускник?»;
- Разобрать часто встречающиеся фобии и попытаться найти способы их преодоления;
- Изучить несколько интернет-ресурсов, в которых идет речь о страхах выпускников.

Введение

Нестабильное эмоциональное состояние, панические атаки, нервные срывы, множество сомнений – все это знакомо практически каждому современному выпускнику. В этот период большей части выпускников необходима поддержка другого человека. Для кого-то важна поддержка родителей, для кого-то – других родственников, а для кого-то нет ничего лучше, чем обратиться за поддержкой к другу.

Однако для того, чтобы человек ощутил эту поддержку, необходимо понимать следующее:

- Какие слова сказать человеку, нуждающемуся в поддержке;
- В какой обстановке должен находиться этот человек;
- Какие упражнения и техники можно применить для снятия стресса;
- С какими эмоциями необходимо вести диалог с человеком.

Все необходимые знания для правильной поддержки человека можно получить от психологов. Они могут быть как школьные, так и психологи-консультанты.

Именно такую проблему будет освещать этот проект.

Но при решении такой проблемы в некоторых случаях необходимо учитывать разницу в возрасте. Поэтому к каждой ситуации необходим индивидуальный подход к решению проблемы.

В результате проекта будет организовано мероприятие, в ходе которого выпускник взаимодействует с родителем или другим человеком, который пытается его поддержать. Но здесь необходимо учитывать эмоциональное состояние выпускника. Поэтому будет необходим такой человек, который за небольшое количество времени может помочь им заговорить, условно, на одном языке, для того, чтобы они просто услышали друг друга, но

при этом не разлучить их совсем, а, наоборот, еще больше сплотить в этот нелегкий для всех период.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ), ОГЭ (основной государственный экзамен), ГВЭ (государственный выпускной экзамен) – это серьезные новшества в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к государственной итоговой аттестации (ГИА) – это поле деятельности не только для педагогов, но и для психологов. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены.

Индивидуальные особенности ребенка: специфика его памяти, внимания, мышления, личностные особенности, темп деятельности - являются причиной своеобразия учебной деятельности каждого учащегося и требуют индивидуального подхода.

Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Ожидаемые результаты:

- Психологическая готовность участников к ОГЭ и ЕГЭ:
- Снижение уровня тревожности.
- Повышение сопротивляемости стрессу.
- Развитие эмоционально-волевой сферы.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ и ЕГЭ).
- Взаимодействие детей и родителей для большего понимания между ними

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА. Она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Консультативная работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА.

Одним из направлений работы психологической службы является индивидуальная и групповая консультативная работа. Её задачи:

- Оказание помощи при трудностях в обучении, общении или психическом самочувствии.
- Обучение навыкам самопознания, самораскрытия, самоанализа, использование своих психологических особенностей и возможностей для успешного обучения и развития.

- Оказание психологической помощи и поддержки учащимся.

Консультативная работа психолога школы проводится по следующим направлениям:

1. Консультирование и просвещение педагогов.
2. Консультирование и просвещение родителей.
3. Консультирование школьников.

В свою очередь, консультирование может проходить в форме собственно консультирования по вопросам обучения и психического развития ребенка, а также в форме просветительской работы со всеми участниками педагогического процесса в школе. Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ГИА, и желания преодолеть трудности обучения.

Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении (средняя, старшая школа)

Типичные трудности	Психодиагностический инструментарий
Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации.	Методики Локус контроля Дж. Роттер, «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова.
Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А. «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой.
Высокий уровень тревожности	Методики «Опросник школьной тревожности Филипса», «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой.
Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе.	Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой.
Акцентуация характера	Методика Адаптированный

	подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко).
Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций.	Методика ШАС
Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы.	Методика ШТУР

Задачу психопрофилактической работы по психологической подготовке к ГИА можно сформулировать следующим образом: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:

- обучение психической саморегуляции;
- формирование уверенности в своих силах;
- выработка навыков мобилизации в стрессе;

Ход мероприятия:

1. Анкетирование выпускников и родителей;
2. Своеобразные игры для выявления основных проблем;
3. Общая консультация с педагогом-психологом, в ходе которой он объясняет структуру самих работ и уделяет внимание сложностям;
4. Работа с вопросами выпускников и родителей, которые возникли в ходе общей консультации.
5. Назначение (по необходимости) новых встреч.

Анкета

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на несколько вопросов, направленных на выявление профессионального самоопределения ваших детей. Ваше мнение очень важно для нас (опрос анонимный).

1. Как Вы считаете, по какому принципу следует выбирать профессию?

- А) профессия должна быть интересной и привлекательной для человека;
- Б) профессия должна приносить хороший материальный доход;
- В) профессия должна давать социальные льготы и привилегии;
- Г) профессия должна соответствовать возможностям человека;
- Д) профессия должна быть перспективной, нужной для страны.
- Е) другое _____

2. Что Вы считаете наиболее важным при выборе профессии?

- А) заработная плата;
- Б) возможность карьерного роста;
- В) социальные привилегии;
- Г) условия труда;
- Д) интерес;
- Е) другое _____

3. Ваш ребенок уже определился со своей будущей профессией?

- А) да
- Б) нет
- В) не совсем (выбирает из нескольких направлений)

4. Как вы относитесь к профессиональному выбору вашего ребенка?

- А) полностью поддерживаю его выбор;
- Б) принимаю, хотя не совсем согласен;
- В) стараюсь отговорить (повлиять на выбор);
- Г) категорически против по определенным причинам;
- Д) свой вариант _____

5. Что по вашему мнению повлияло на выбор профессии вашего ребенка?

- А) он продолжает семейную традицию;
- Б) заинтересовался профессией по отзывам сегодняшних студентов учебных заведений;
- В) об этой профессии он мечтал с детства;
- Г) принял решение на основании профориентационных консультаций;
- Д) заинтересовался на практике;
- Е) СМИ, мнение друзей, родственников.
- Ж) другое _____

6. Как Вы познакомили вашего ребенка с профессиями?

- А) не познакомили, это должна делать школа;
- Б) беседы, обсуждения, знакомства при посещении различных производственных сфер;
- В) проводил экскурсии к себе на работу;
- Г) свой ответ _____

7. Как Вы считаете, что может стать помехой вашему ребенку для успешного выбора профессионального направления?

- А) отсутствие жизненного опыта;
- Б) материальная сторона;
- В) возможные результаты итоговой аттестации;
- Г) состояние здоровья;
- Д) отсутствие его личной заинтересованности и мотивации;
- Е) иное _____

Спасибо за участие в опросе!

Анкета для выпускников школы

Вскоре Вы расстанетесь со школой и начнёте самостоятельную жизнь. Наверное, задавали себе вопросы, куда пойти учиться и какую профессию выбрать. Если же нет, то предлагаем Вам подумать над этим при заполнении нашей анкеты. Спасибо. (в квадрате слева от вариантов ответов поставьте знак «галочку» у того варианта, который совпадает с вашим мнением)
Начало формы

Образовательное

учреждение _____

Класс _____

ФИО

(полностью) _____

1. Чем бы Вы хотели заняться после окончания школы?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> обучаться в ссузе | <input type="checkbox"/> работать |
| <input type="checkbox"/> обучаться в ВУЗе | <input type="checkbox"/> служить в армии |
| <input type="checkbox"/> хочу отдохнуть и развлечься | <input type="checkbox"/> иной вариант |

2. Определились ли Вы с выбором профессии, если да, каков Ваш выбор?

- да _____
- нет

3. Кто повлиял (влияет) на Ваш выбор?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> родители | <input type="checkbox"/> школа, учителя |
| <input type="checkbox"/> наследственные задатки | <input type="checkbox"/> сверстники, друзья |
| <input type="checkbox"/> материальное положение в семье | <input type="checkbox"/> СМИ |
| <input type="checkbox"/> иной вариант | |

4. В какое учебное заведение Вы планируете поступать? На какой факультет?

- _____

5. Почему Вы выбрали это учебное заведение?

6. Как Вы думаете, возможно ли в настоящее время трудоустроиться по выбранной Вами профессии?

да, легко

возможно

невозможно, т.к. в настоящее время эта профессия не требуется на рынке труда

7. Почему вы выбрали именно эту профессию?

8. Что вы знаете о выбранной Вами профессии?

9. Как вы поступите в случае неудачи при поступлении в выбранное Вами учебное заведение?

Спасибо за участие!

Сценарий ознакомительного мероприятия

1. Анкета.

Все участники мероприятия отвечают на вопросы анкет, не совещаясь с другими людьми;

2. Игра «Интонация»

А) Все присутствующие делятся на детей и родителей. Дети выходят за дверь, а психолог говорит родителям, с какой интонацией они должны ответить своему ребенку

- Сонливость
- Рассеянность
- Чрезмерная оптимистичность
- Говорливость
- Чрезмерная забота
- Усталость и т. п.

В это время дети придумывают проблему, с которой они хотят обратиться к своему родителю

- Отпроситься на ночь к другу или подруге
- Рассказать о буллинге кого-то в твоём окружении
- Рассказать о своих чувствах к кому-то
- Рассказать о депрессии
- Отпроситься в поездку на дальнее расстояние во время летних каникул и т. п.

После того как родители и дети готовы к упражнению, родители садятся в большой круг, а выпускник подходит сначала к своему родителю с проблемой, а далее к чужому родителю. Тем временем психолог оценивает изменение формы ответа, в зависимости от того, кто находится перед выпускником или перед родителем.

Б) Игра на перевоплощение.

Выпускнику и родителю дается одна из тем для игры

- Поликлиника (регистратор и пациент)
- Туристическое агентство (тур. агент и покупатель)
- Космос (инопланетное существо и человек из средневековья)
- Школа (ученик и учитель)
- Мультфильм (баба Яга и молодой парень/девушка)
- Офис (начальник и сотрудник)
- Замок (Король/королева и служанка)
- Магазин (покупатель и продавец-консультант) и т. п.

После получения темы пара выпускника и родителя начинает разыгрывать своеобразную сценку, (реплики придумываются каждым участником самостоятельно) за которой наблюдает психолог и делает на основе их реплик и действий выводы об их отношениях в неформальной обстановке.

Подобные упражнения или игры могут быть придуманы по ходу мероприятия исходя из ситуации.

3. Общая консультация со всеми выпускниками и родителями, направленная на характеристику предстоящего экзамена. Во время этой консультации педагог должен:

- Познакомить со структурой работы (количество заданий)
- Объяснить, как бороться с волнением перед самим экзаменом выпускнику
- Объяснить, как бороться с волнением родителям
- Познакомить со способами и техниками борьбы со страхом
- Дать советы по правильной психологической подготовке к экзамену

4. Все возникшие в ходе консультации вопросы можно задать или педагогу, или психологу (в зависимости от содержания вопроса);

5. После мероприятия психолог рассматривает анкеты и общее поведение пары выпускника и родителя, анализирует и думает о способах решения проблемы, если она имеется, индивидуально для каждой пары. И далее связывается (по необходимости) с каждой парой индивидуально (онлайн или оффлайн).

Заключение:

Эмоциональное состояние ученика является важным составляющим его пути к успешной сдаче экзаменов. Поэтому в ходе мероприятий, предусмотренных этим проектом, будут приложены все усилия для того, чтобы это эмоциональное состояние выпускника не стало препятствием на его пути. Надеюсь, что этот проект поможет в дальнейшем многим выпускникам и их родителям.