

**Умей спокойно относиться к тому,
чего не в силах изменить!**

Сенека



Мы рады видеть Вас!

The background of the slide is a soft, light green color. It is decorated with numerous semi-transparent green circles of various sizes, some containing small yellow or pink star-like patterns. In the bottom right corner, there is a delicate illustration of a garden scene featuring a white picket fence, several white daisies with yellow centers, and a small green plant with two leaves. The overall aesthetic is gentle and natural.

Роль классного руководителя в психолого-педагогическом сопровождении ГИА

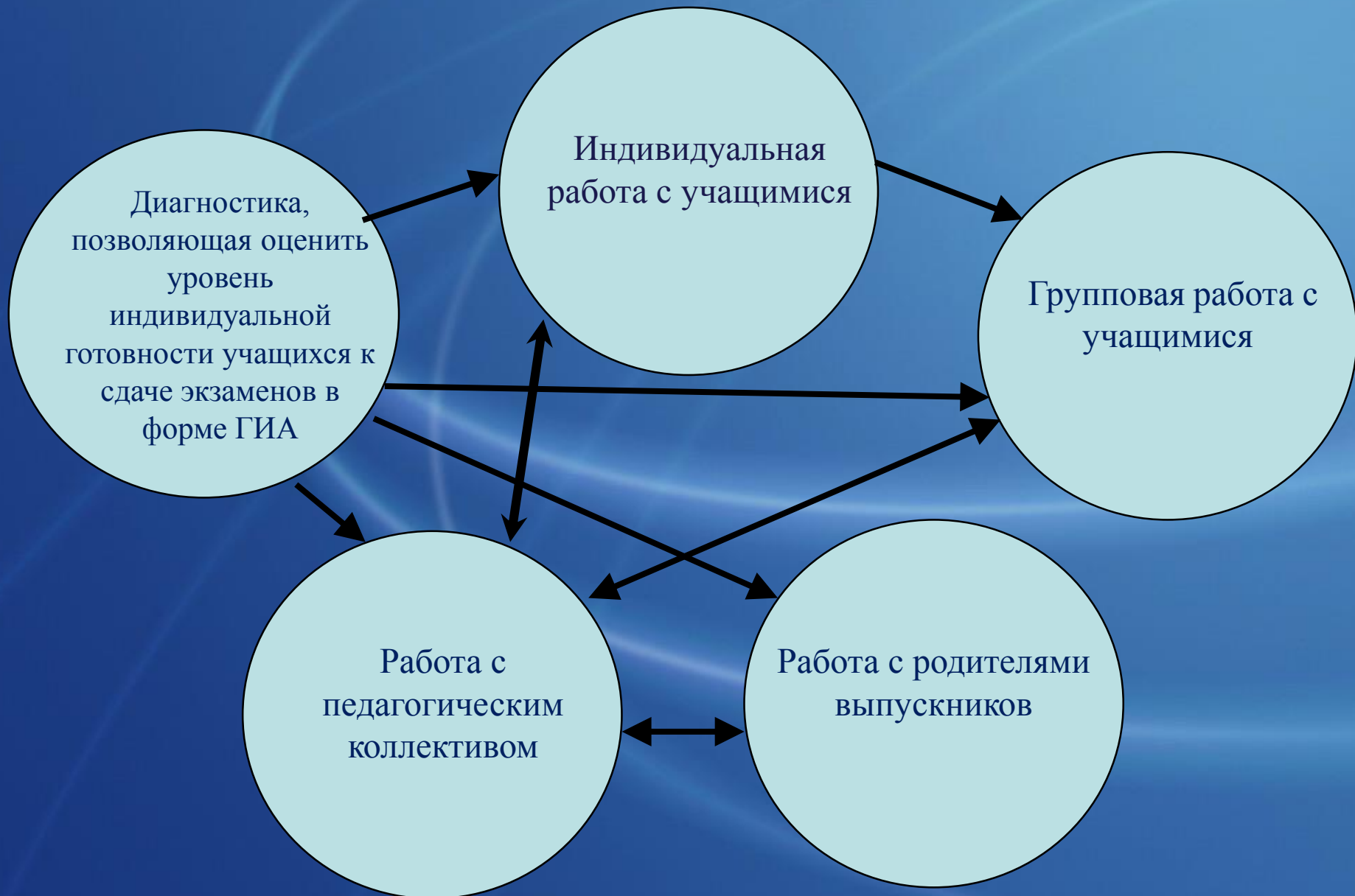
**Психолого-педагогическое
сопровождение субъектов
образования
в процессе подготовки
к ГИА**

Классный руководитель играет ключевую роль в сопровождении выпускного класса, обеспечивая не только организационную поддержку, но и эмоциональную. Основные направления работы:

- Организация мероприятий
- Организация учебного процесса
- Психологическая поддержка
- Взаимодействие с родителями
- Консультирование по выбору будущей профессии
- Формирование классного духа



МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПОДГОТОВКЕ К ГИА



Работа с родителями

Задачи:

- Повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзаменов
- Снижение родительской тревоги

Основные направления работы с родителями выпускников:

1. Индивидуальное и групповое консультирование (проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам).
2. Информационная поддержка. (составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр).
3. Проведение тематических родительских собраний.

Психологическая готовность девятиклассников к обучению в выпускном классе



Девятиклассник- основные задачи:

- Выбрать профиль обучения
- Успешно сдать ГИА
- Оформить портфолио



Формула выбора профессии

ХОЧУ

понимаются интересы и склонности человека, которые имеют профессиональную направленность

Интерес – это стремление человека к познанию, желание ознакомиться с каким-либо предметом, явлением, изучать его, читать о нем.

Склонности – стремление заниматься определенной деятельностью.

МОГУ

Понимаются способности, лежащие в основе успешности овладения профессией

Способности – это индивидуально-психологические особенности, которые обеспечивают успешность выполнения какой-либо деятельности, легкость усвоения и овладения данной деятельностью, творческие возможности человека.

НАДО

Знание о том, какие специальности пользуются спросом на рынке труда и какова вероятность найти работу по выбранной профессии.

Предварительный выбор 9-классниками профиля обучения

- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ – 26
- СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ – 15
- ХИМИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ – 15
- КОЛЛЕДЖ, ТЕХНИКУМ – 10
- НЕ ОПРЕДЕЛИЛСЯ - 31

Полезные интернет-ресурсы по профоориентации

<https://proforientator.ru/tests/>

<https://www.ucheba.ru/prof>

<http://atlas100.ru>

<https://postupi.online/test/>

<https://proektoria.online/>

<http://atlas100.ru/>

<https://navigatum.ru/>

<https://moeobrazovanie.ru/>

<https://smartia.me/skills/>

<https://profilum.ru/>

<https://proektoria.online/>

<https://proforientator.ru>

<https://proekt-pro.ru/>



ВЫБОР ПРОФИЛЯ, ПРОФЕССИИ

достоинства

1. _____
2. _____
3. _____

недостатки

1. _____
2. _____
3. _____

возможности

1. _____
2. _____
3. _____

препятствия

1. _____
2. _____
3. _____

«Портфолио» индивидуальные достижения учащихся

это способ фиксирования, накопления
и оценки индивидуальных
достижений школьника в
определенный период его обучения

Экзамены – это серьезно!

*Если хочешь увидеть радугу,
ты должен пережить дождь.*

Сдача экзаменов – это ответственный период в
жизни любого молодого человека, так как
именно от его результатов во многом зависит
будущее



Уважаемые родители!

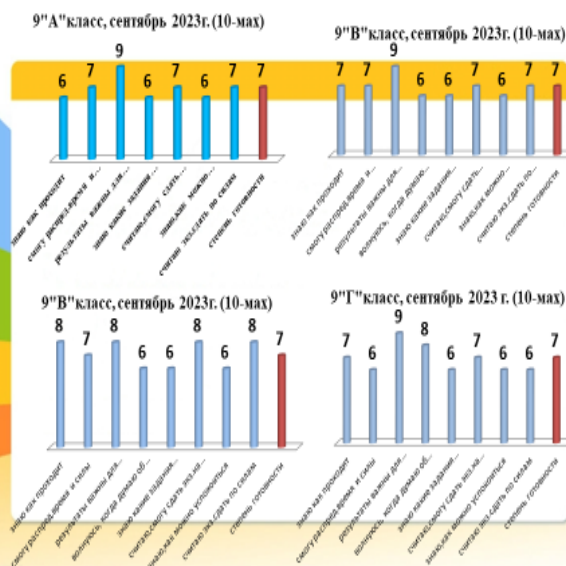
- ✓ Неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к экзаменам.
- ✓ Ваша поддержка важна ему для формирования как психологической готовности к экзамену, так и позитивного отношения к государственной итоговой аттестации

На результаты ОГЭ влияют

- Уровень предметной подготовки
- Уровень тестовой подготовки
- Психологическая готовность демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке



Степень готовности девятиклассников к ГИА



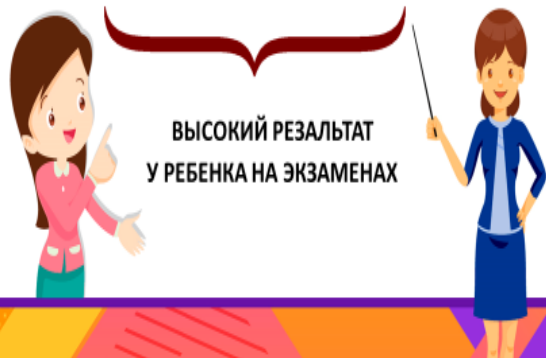
Когда начинать готовиться к экзаменам?

- За год оптимально
- За полгода интенсивно
- За пару месяцев напряженно
- Гиперопека может только навредить, позвольте ребенку проявить самостоятельность



РОДИТЕЛЬ + УЧИТЕЛЬ

ВЫСОКИЙ РЕЗУЛЬТАТ
У РЕБЕНКА НА ЭКЗАМЕНАХ



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



- 1 Создайте комфортное внутрисемейное взаимодействие.
- 2 Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- 3 Будьте справедливы, где нужно проявляйте твердость, но не выступайте в роли судьи.
- 4 Повышайте уверенность ребенка в своих силах: чем больше боязнь неудачи, тем больше вероятность ошибок.
- 5 Контролируйте режим подготовки ребенка к занятиям, не допускайте перегрузок.

«Развитие происходит из точки покоя»



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



- 6 Наблюдайте за самочувствием ребенка. Необходимо вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанного с переутомлением.
- 7 Помогите ребенку определиться с будущей профессией, не навязывайте свое мнение.
- 8 Вместе с ребенком реально оцените возможности и профессиональные перспективы.
- 9 Найдите вместе подходящие варианты и определите школьные предметы, которым стоит уделить особое внимание.

Перечень сайтов, полезных для подготовки к ЭКЗАМЕНАМ

- fipi.ru — портал информационной поддержки мониторинга качества образования, здесь можно найти Федеральный открытый банк заданий, а также демоверсии заданий ЕГЭ по всем предметам
- edu.ru — Центральный образовательный портал, содержит нормативные документы Министерства, стандарты, информацию о проведении эксперимента, сервер информационной поддержки Единого государственного экзамена.
- ege.edu.ru/ — Официальный портал Единого Государственного Экзамена, содержит общую информацию о ЕГЭ, экзаменационные материалы, нормативные документы.
- gia.edu.ru/ — Официальный портал Государственной итоговой аттестации, содержит общую информацию о ГИА, экзаменационные материалы, нормативные документы.
- reshuege.ru — образовательный портал для подготовки к ЕГЭ по 14 предметам! Онлайн тесты и подробное пояснение к задачам и вопросам
- reshuoge.ru — образовательный портал для подготовки к ГИА по 14 предметам! Онлайн тесты и подробное пояснение к задачам и вопросам
- live.mephist.ru/show/tests/ — Это система тестирования, разработанная МИФИ, где любой желающий может пройти тесты ЕГЭ (Единого государственного экзамена) по математике, физике, информатике и другим предметам. А еще здесь есть много разных тестов помимо вариантов ЕГЭ. И все их можно проходить совершенно бесплатно. Кроме того, здесь методом коллективного разума решаются задачи по математике из банка открытых задач (те, что будут в ЕГЭ в части В) После прохождения тестов и решения задач выстраивается рейтинг участников. Попробуй!
- 4ege.ru — ЕГЭ портал, всё последнее к ЕГЭ и ОГЭ. Вся информация о ЕГЭ и ОГЭ
- examen.ru/ — Все о ГИА и ЕГЭ. Онлайн тестирование.
- gotovkege.ru/ — Проект «Подготовка к ЕГЭ». ЕГЭ- тесты онлайн. Предлагается всем желающим пройти на сайте пробное тестирование по русскому языку, математике, истории, обществознанию, физике, географии, оценить уровень своих знаний и готовность к сдаче предстоящего единого государственного экзамена

Что самое-самое главное в деле воспитания детей?
А самое главное – это, конечно, родитель и его собственное состояние. Психологи обожают приводить в пример пункт из инструкции о безопасности полетов: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребёнка». Потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребёнку уж точно никто и ничто не поможет.

Людмила Петрановская, психолог

Работа с педагогами

Основу взаимодействия классного руководителя и учителей класса составляют:

- взаимная информированность об организации и результатах учебно-воспитательного процесса
- взаимопомощь в решении сложных проблем
- заинтересованность в успешности каждого ученика
- согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей
- совместный анализ результатов деятельности
- совместное определение перспектив в работе с классом, с отдельными учащимися и их родителями

“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись - у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.



Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, как классный руководитель чтобы организовать эффективное сопровождение участников образовательного процесса в период подготовки к ГИА?» (Ведущий просит каждого поделится своим опытом с группой.)



Работа с обучающимися

Задачи организации сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к ГИА:

- ✓ Ознакомление с процедурой.
- ✓ Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.
- ✓ Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
- ✓ Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.
- ✓ Формирование здоровой самооценки.



Модель психолого-педагогической готовности к ГИА



Профилактические и просветительские мероприятия:

- классные часы, беседы, викторины
- практикумы
- групповые и индивидуальные тематические консультации
- конкурсы
- игры по станциям, квесты



Классный час: «Всё в твоих руках!»

...Наиболее счастливые люди — это не те, которые имеют всё лучшее, но те, которые извлекают всё лучшее из того, что имеют.

(отрывок из притчи)



У вас большая власть, если вы владеете собой.

Сенека



Стресс - это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях

Нужен ли стресс человеку?

Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека.

Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые мобилизуют силы человека для решения проблемы.

Такой стресс – положительный, или **эустресс**.

Способы борьбы со стрессом

1. **Дыхание** - вдыхаем через нос, выдыхаем через рот в 2 раза медленнее
2. **Вода внутрь - вода снаружи** - необходимо увеличить потребление чистой воды или натуральных несладких фруктовых соков. Водные процедуры – душ, прием ванны, - помогают расслабиться, успокоиться.
3. **Прогулки на природе**
4. **Счетные техники** – очень полезно просто считать в уме. Почувствовали тревогу или прилив негатива- начинайте считать.



«Приёмы для снижения волнения»

-Дыши свободно!

Методика «Дыхание шариком»: Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох — и шарик так же плавно опускается вниз.

-Позитивная фраза!

Я смогу!

Я сделаю это!

Я самый лучший!

У меня все получится! И т.д.

-Позитивный жест!

Рубануть рукой воздух как шашкой.

Зафиксировать руки в районе груди с крепко сжатыми кулачками (На счастье, мол).

Криком «Ххха!» выбросить руку вперед, затем вторую – и повторять так несколько раз.

- Улыбка!

Стоит начать с улыбки)))




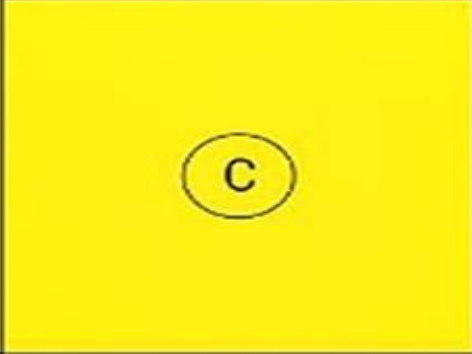

Эта техника как минимум принесет вам хорошее настроение, как максимум – блестящий результат вашей деятельности.

Распределение дел
по принципу
важности и
срочности.

Следует внести
повседневные
заботы в одну из
четырёх частей
матрицы:



Матрица Эйзенхауэра

|  | Срочно | Не срочно |
|---|--|---|
| Важно |  A |  B |
| Не важно |  C |  D |

Самоконтроль



- ☐ Умение контролировать свои эмоции
- ☐ Сознательность
- ☐ Адаптивность



Самоконтроль не
равно Подавление,
а равно **Выбор**

never forget how to dream

Испытывать различные чувства: обиду, гнев, тревогу, злость, радость, волнение, страх, восторг, удивление ЭТО НОРМАЛЬНО!

Важно рассказывать о своих чувствах людям, которым вы доверяете: родителям или другим родственникам, друзьям, психологам...



never forget how to dream

Всё в твоих руках!



**«Скажи мне – и я забуду,
покажи мне – и я zapomню,
дай мне сделать – и я пойму»,
- Конфуций.**



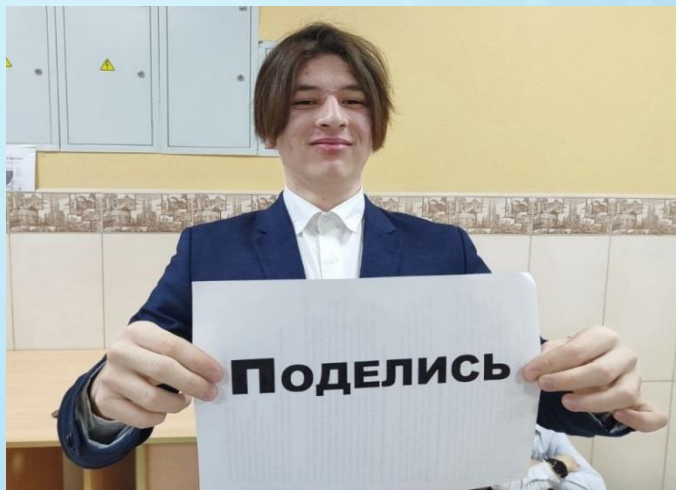
never forget how to dream

Информационные тематические линейки



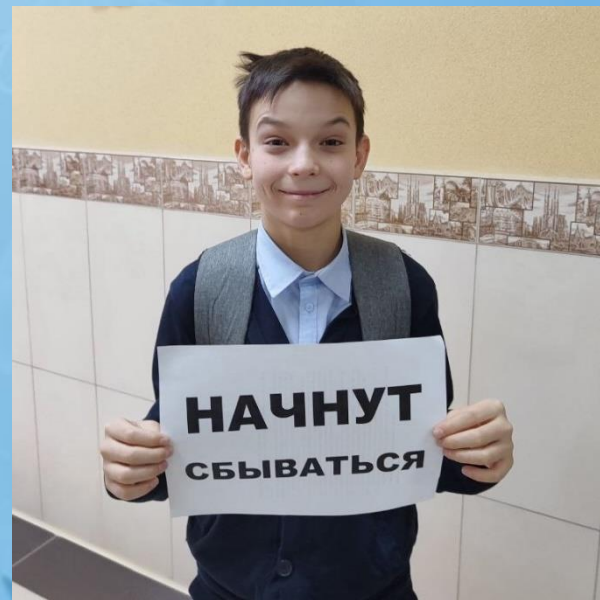
never forget how to dream

Тематические акции



Акции:

- «Поделись улыбкою своей!»
- «Доброе утро!»
- «Я желаю тебе...»
- «Хорошее настроение»
- «Что такое Аффирмации?»



never forget how to dream

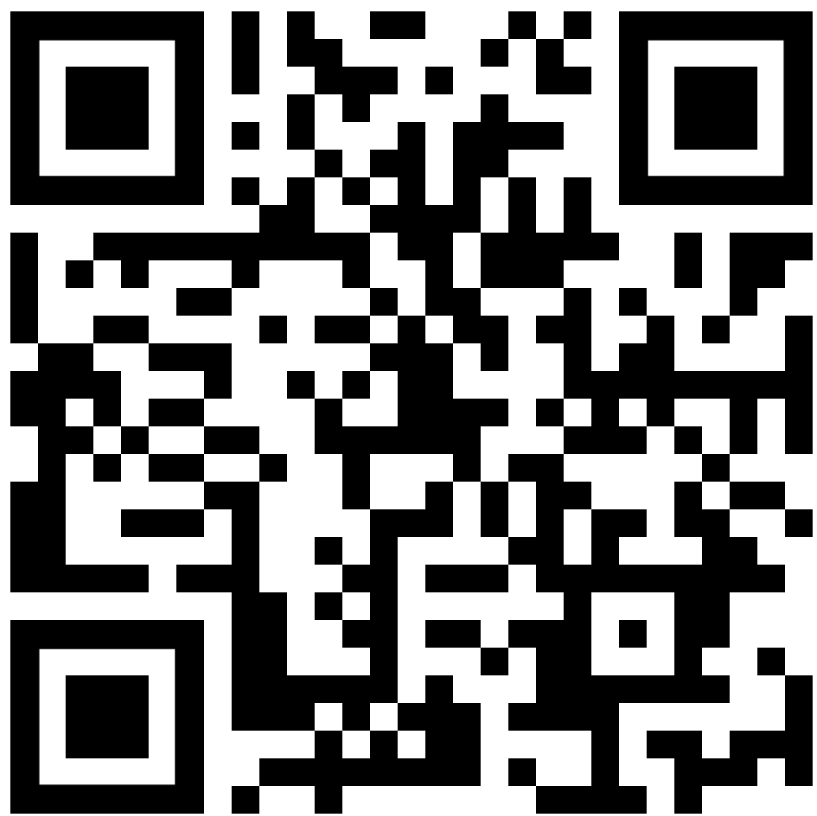
Привлечение студентов (выпускников)



never forget how to dream



Кейс с рекомендациями



«Ресурс»

От фр. ressource - «вспомогательное средство»
Средства, позволяющие с помощью определённых
преобразований получить желаемый результат.

