

Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 40»
имени Народного учителя СССР Овсиевской Руфины Серафимовны

Площадка «Снижение состояний тревожности и фрустрации»

Название практики: «Фокус на позитиве»

ФИО участников:
Кобзева Оксана Владимировна,
Хожайнова Юлия Геннадьевна,
педагоги-психологи

I. Общая информация о практике

1.1. Краткая аннотация практики

Учащиеся 9-х, 11-х классов в предэкзаменационный период сталкиваются с состояниями тревожности и фрустрации, которые могут негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии. Данная практика направлена на снижение уровня этих состояний.

В практике рассматриваются приёмы, проведение которых способствует управлению этими состояниями. На разноцветных листочках для заметок учащиеся, педагоги и родители пишут слова напутствия, пожелания, поддержки в предэкзаменационный период в адрес будущих выпускников. Листочки опускаются в «Почту приятных пожеланий» отдельно для 9-х и 11-х классов. Актив учащихся сортирует пожелания и раздаёт в каждом классе параллели. Общие (не адресные) пожелания оформляются в информационные листы.

В практической части участники психологической акции «Возьми себе подсказку» знакомятся с понятием предэкзаменационного стресса, пониманием и осознанием психологических трудностей ГИА, приёмами самонастройки и аутотренинга, конкретными упражнениями и методиками, направленными на снижение тревожности и фрустрации.

Данная практика подразумевает включение родителей посредством участия в мини-опросе и представлении итоговых результатов на информационном стенде. В ответах на опрос родители выбирают предложенные (или предлагают свои) способы помощи детям в период сдачи экзаменов.

1.1. Сведения об авторах практики:

Кобзева Оксана Владимировна, Хожайнова Юлия Геннадьевна, педагоги-психологи.

Практика была разработана в рамках проведения краевой Недели психологии-2024 «Уроки Маленького принца».

1.2. Тип практики: инновационная практика. Используемые мероприятия впервые апробированы среди будущих выпускников гимназии и вызвали положительный эмоциональный отклик.

1.3. Реализация практики.

Практика была проведена в гимназии в рамках краевой Недели психологии-2024 «Уроки Маленького принца». Продолжительность составила 3 учебных дня в апреле 2024 года. Направлена на будущих выпускников 9-х, 11-х классов (176). Также в реализации практики приняли участие все желающие учащиеся (около 230 человек), педагоги (около 30 человек), родители (около 85 человек).

II. Краткое описание практики.

2.1. Цель и задачи практики.

Цель данной практики — создание условий для повышения эмоциональной устойчивости учащихся выпускных классов в период сдачи экзаменов.

Задачи:

- повысить психологическую грамотность учащихся о разных эмоциональных состояниях;
- вооружить участников эффективными инструментами для управления тревожностью и фрустрацией;
- научиться справляться с негативными эмоциями;
- наполнение положительными эмоциональными состояниями учащихся в период проведения мероприятий практики как источником ресурсного состояния.

2.2. Основные категории участников:

Учащиеся 9-х, 11-х классов, находящиеся в периоде подготовки к экзаменам.

2.3. Планируемые социальные результаты практики:

Целевая группа	Проблемы/потребности группы	Планируемые позитивные изменения в ситуации (социальные результаты практики)	Ключевые показатели (по каждому, социальному результату)
Учащиеся 9-х, 11-х классов	Эмоциональная поддержка в предэкзаменационный период	- обучение учащихся гимназии способам эмоциональной поддержки - развитие эмоционального интеллекта	- овладение навыками оказания эмоциональной поддержки - умение применять техники и приёмы для стабилизации эмоционального состояния - осознание поддержки со стороны родителей как ресурса

2.4. Деятельность в рамках практики

Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат
1 день Подготовительный	60 минут	Коробочки, оформление для них (цветная бумага, карандаши,	Привлекает актив учащихся с целью помощи в оформлении	Не привлекаются	Овладение навыками оказания эмоциональной поддержки

		фломастеры)	коробочки или распечатывает готовый шаблон оформления. Приложение 1		
Организационный	5 минут	Школьное радио	Информирует о предстоящей акции о проведении акции «Почта приятных пожеланий»	Принимают информацию к сведению	
Основной	11 часов	Разноцветные листочки для записок, ручки, цветные карандаши	Организует пространство для проведения акции (например, школьная библиотека)	На разноцветных листочках для записок учащиеся, педагоги пишут слова напутствия, пожелания, поддержки в предэкзаменационный период в адрес выпускников 9 и 11 классов, а также выпускники и могут писать друг другу. На листочках указывают адресата и автора (по желанию) и опускают «Почту приятных пожеланий» отдельно	

				для 9-х и 11-х классов.	
Завершающий	60 минут	Коробки с собранными листочками – «Почта приятных пожеланий».	Координирует деятельность учащихся, организует деятельность актива учащихся для оформления информационных листов с общими пожеланиями выпускникам	Актив учащихся сортирует пожелания в отдельные конверты для каждого класса параллели и сверяет со списком класса. Тем, у кого пожелания отсутствуют, дописывают от своего имени шаблонное позитивное пожелание. Приложение 2	
Рефлексия	1,5 часа	Конверты для каждого класса параллели.	На следующий день учащимся вручаются адресные пожелания от учащихся и педагогов гимназии	Получают адресные листочки с пожеланиями	
Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат
2 день Подготовительный	20 мин.	Интернет-ресурсы	Подбор информационного материала	Не привлекаются	Умение применять техники и приёмы для стабилизации эмоционально
Организационный	20 мин.	Социальная сеть образовательной организации	Загрузка информационного материала	Не привлекаются	

		(ВК, Телеграмм)	на странице в социальной сети гимназии. Создание QR кода опубликованной информации (пост). Распечатка QR кодов в формате объявлений («Возьми себе подсказку»).		го состояния
Основной	60 минут	Объявления с QR кодами	Размещение объявлений на информационных стендах о ЕГЭ.	Учащиеся сканируют QR код знакомятся с информацией	
Завершающий	20 минут	Информация с поста социальной сети	Наблюдение, комментирование информации (по запросам)	Учащиеся знакомятся с информацией	
Этап	Длительность (мин.)	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников из целевой группы	Социальный результат
3 день Подготовительный	20 минут	Яндекс-формы	Создание опроса для родителей в Yandex Forms (пример https://forms.gle/ВРQНАуDCnxBgp u6M7)	Не привлекаются	Осознание поддержки со стороны родителей как ресурса
Организационный	30 минут	ВК Мессенджер «Сферум»	Составление обращения к родителям с предложением принять участие в опросе «Чем я могу помочь	Не привлекаются	

			своему ребёнку в предэкзаменационном периоде?» по ссылке. Распространение обращения через классного руководителя посредством чатов учителя с родителями.	
Основной	В течение дня	Яндекс-формы	Анализ результатов опроса	Не привлекаются
Завершающий	40 минут	Ватман для оформления результатов	Представление распечатанных результатов из Yandex Forms на ватмане. Размещение на стенде. Приложение 4.	Знакомство учащихся с результатами опроса родителей

2.5. Механизм воздействия практики.

1. Почему необходимо осуществлять именно эти действия?

«Почта приятных пожеланий» - нестандартная форма овладения навыками оказания эмоциональной поддержки учащимся выпускных классов.

Использование QR-кода в объявлении «Возьми себе подсказку» (*ссылка на QR-код https://vk.com/wall-195777520_1519*) является современным, привлекательным способом поиска информации, который актуализирует знания о техниках и приёмах для стабилизации эмоционального состояния в предэкзаменационный период.

Итоги опроса родителей позволили выпускникам осознать поддержку со стороны родителей.

2. Почему данные действия позволяют достигать заявленные социальные результаты:

Мероприятия, проводимые в рамках практики, вовлекают разные категории участников, вызывают положительный эмоциональный отклик, мотивируют на участие педагогов, родителей, учащихся.

3. За счёт чего решаются указанные проблемы или удовлетворяются потребности:

Слова напутствия, пожелания, поддержки в предэкзаменационный период получает каждый учащийся выпускных классов от учащихся и

педагогов гимназии. Полученные и актуализированные знания о способах саморегуляции эмоционального состояния могут быть использованы в период подготовки к экзаменам. Информирование о способах помощи от родителей является важной ресурсной поддержкой.

2.6. Данные о достижении социальных результатов

Социальный результат (по п.2.3.)	Позитивные изменения ситуации с точки зрения достижения указанного социального результата	Какие сведения, материалы могут подтвердить позитивные изменения	Какова устойчивость полученного результата после окончания реализации практики	Если социальные результаты являются отложенными по времени
- овладение навыками оказания эмоциональной поддержки	развитие эмоционального интеллекта обучающихся	заполненные листочки с приятными пожеланиями	не измеряется	не измеряется
- умение применять техники и приёмы для стабилизации эмоционального состояния	стабилизация эмоционального состояния	положительные письменные или устные отзывы о проведении акции	не измеряется	не измеряется
- осознание поддержки со стороны родителей как ресурса	стабилизация детско-родительских отношений	не измеряется	не измеряется	не измеряется

Информация об отношении представителей целевой группы (или отдельного участника) к изменениям, полученным в ходе реализации практики (при ее наличии) - отзывы, результаты опроса, анкетирования (при необходимости, более подробные сведения можно представить в приложении).

2.7. Факторы, влияющие на достижение социальных результатов

Факторы, благоприятствующие достижению социальных результатов практики	Факторы, препятствующие достижению социальных результатов практики	Риски реализации практики	Меры, позволяющие минимизировать риски
-максимальная вовлеченность учащихся; -активность; -подготовленные коробочки – «Почта приятных пожеланий»;	- отсутствие необходимого материала (листочки) участникам; - нет доступа к библиотеке, где	именные пожелания могут получить не все учащиеся - выпускники	- контроль наполняемости «Почты приятных пожеланий»; - организация доступа к месту

-яркое оформление коробочек	проводится акция		проведения акции
-----------------------------	------------------	--	------------------

Ограничения в использовании практики:

практика рассчитана на обучающихся 9 и 11 классов, находящихся в периоде подготовки к сдаче экзаменов.

2.8. Перспективы развития практики:

Практика может проводиться ежегодно (апрель-май).

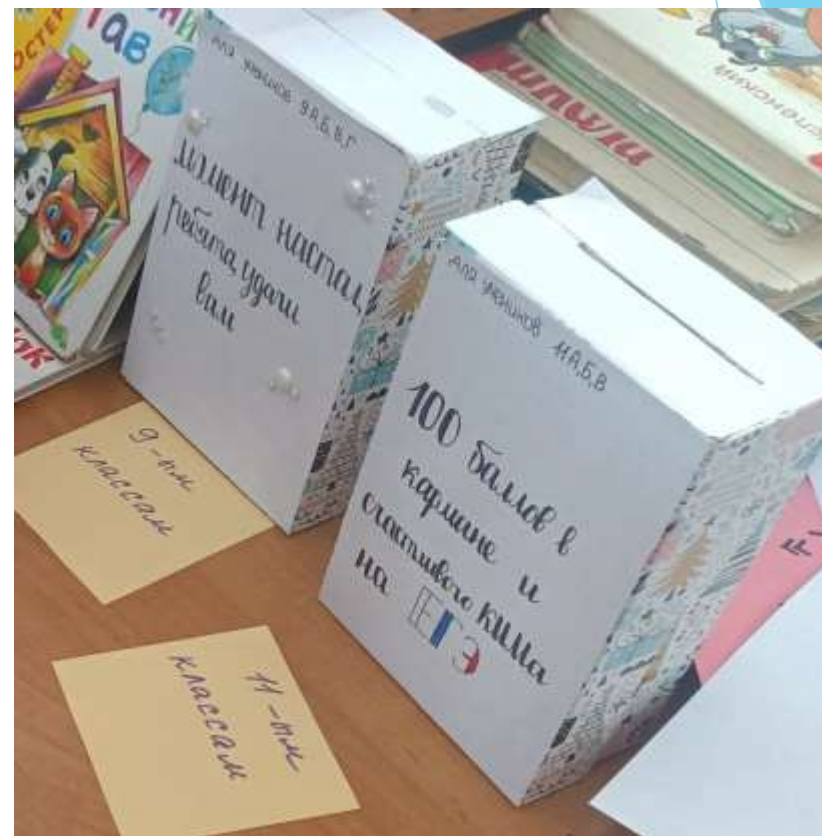
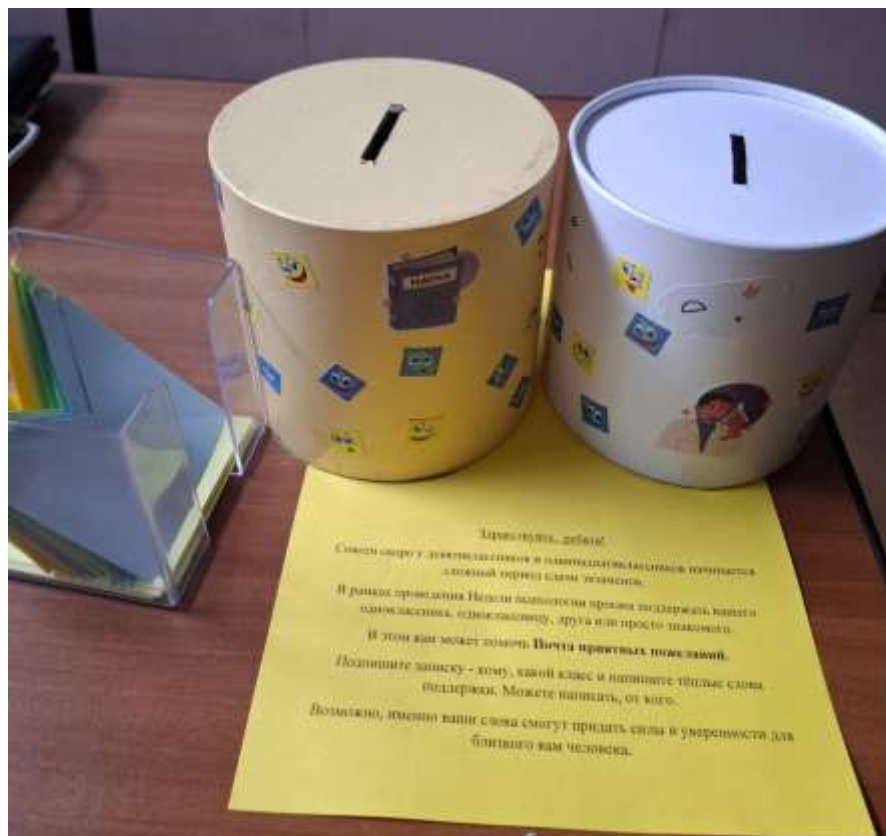
Возможно дополнительно использовать в практике опрос учащихся «Ожидания учащихся от родителей в предэкзаменационный период».

Практика «Фокус на позитиве»

Авторы:

*Кобзева Оксана Владимировна,
Хожайнова Юлия Геннадьевна,
педагоги-психологи МБОУ «Гимназия №40»*

Акция «Почта приятных пожеланий»



Информационный стенд с пожеланиями



Акция «Возьми себе подсказку»



Ссылка на QR-код https://vk.com/wall-195777520_1519

Рекомендации, опубликованные по QR-коду

Экзамен - это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости, что приводит к экзаменационному стрессу!

Откуда берется экзаменационный стресс?



У стрессового состояния есть четкие симптомы:



- сильное сердцебиение
- повышенная потливость,
- раздражительность
- чувство сильной усталости
- потеря аппетита
- головокружение

Также могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, так как воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ГИА



ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Увеличить объем знаний помогут рациональные приемы запоминания.

Мнемотехника - совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей).

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) "не в один присест" (здесь большую роль играет повторение через 2-3 дня);
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - подчеркивание
 - ассоциирование с предметами
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (в одной и той же обстановке)
 - ритмическое (в одном и том же темпе)
 - эмоциональное (музыкальное сопровождение)
- 6) вербализация образов (проговаривание, сравнение);
- 7) версификация (запоминание в стихах);
- 8) криптографирование (перекодирование);
- 9) выделение логических структур (что главное, в чем суть);
- 10) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 11) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу).



ПРЕОДОЛЕВАЕМ ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Приемы самонастройки и аутотренинга

Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, адекватным привлекательным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».

Неоднократно на протяжении дня **повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу:** «экзамен», «билет»... до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проигрывайте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

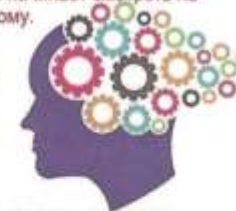
Мысленное перевоплощение. Вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

Интеллектуализация. Стараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

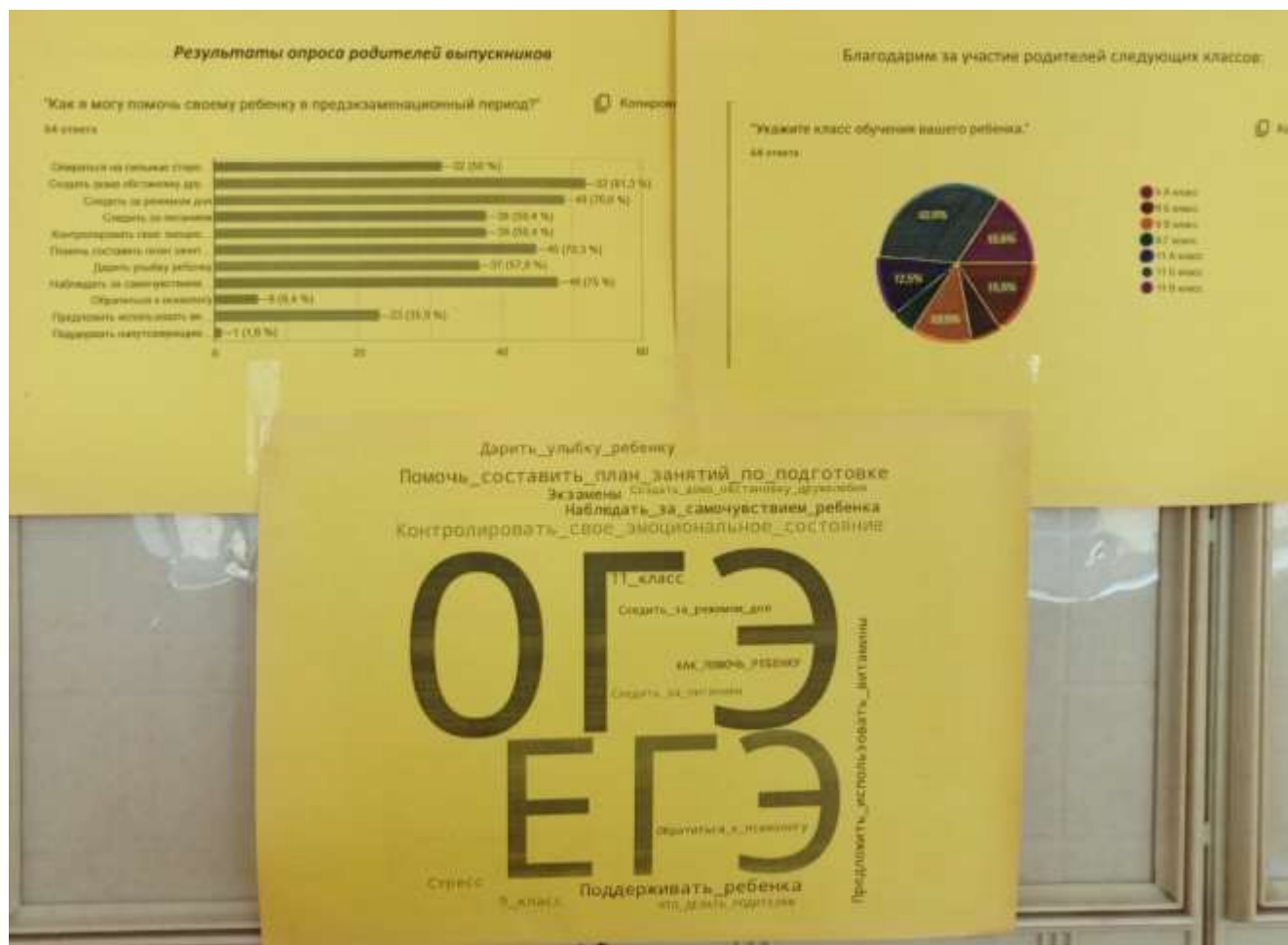
Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

Формулы самовнушения

- простые, краткие утверждения позитивной направленности (без частицы «не»)
- самоприказы (распоряжения, сделанные самому себе)
- самопрограммирование на уверенность, на усложнение или активизацию себя
- мысленное повторение формулы несколько раз:
"Сегодня у меня все получится, сегодня я буду спокоен, находчив, уверен, я решал задачи и сложнейшие - решу и эту!"
- самоодобрение (самоощереение):
«Молодец! Умница!
Здорово получилось!»



Опрос «Чем я могу помочь своему ребёнку в предэкзаменационном периоде?»



ОТЗЫВЫ

Приятно получить поддержку-
записку от ребят. Пусть все
сбудется, и я на «отлично»
сдам экзамен!

Жана А, 9Б

Мне понравилась анкета
"Цвет моего настроения". Вам
привет и отличного настроения!

Лилия

Классная игра "Угадай слово",
которая про наркотики. Я не понадеясь
на уловки злоумышленников. И всем желаю
быть уверенными в себе.

Горбатый И, 8Г

Моя рисунок про школу
зверей висит на стене
в кабинете.

Мера, 3Б

Мы снимали видеоролик
«Давай помиримся!». Приятно-
мне! Надо дружить!
Только интересно!

Девочки 8А

Наша класс Давидовой,
дружелюбной, энергичной и заше-
пательной! Классные задания
про "арбузу моего класса"!



Девочки, 8В