



СПРАВКА
по итогам проведенного мероприятия

Беседа с элементами обучения «Способы эффективной саморегуляции в стрессовых ситуациях»

Дата проведения: 14.04.2022 г.,

Участники: обучающиеся 11-х классов,

Количество человек: 35

Модератор: педагог-психолог МБОУ ЦО № 25 Мишурная И.И.

Цель беседы: расширение репертуара поведенческих стратегий для саморегуляции в условиях проведения итоговой аттестации.

Задачи:

- практически освоить приемы саморегуляции;
- выработать стратегии поведения во время итоговой аттестации, алгоритмы планирования работы в отведенное время.

Подготовка мероприятия осуществлялась во взаимодействии с Отделом методического обеспечения МБУ ДО «ЦППСС», оказавшем помощь в подборе методических материалов и разработке сценария беседы.

Содержание мероприятия:

В ходе беседы обсуждены имеющиеся стратегии саморегуляции, самомотивации, приемы запоминания.

Сформулированы значимые для каждого участника задачи, которые необходимо решить на этом этапе обучения. Проанализированы стратегии достижения намеченных целей. Практическая часть началась с упражнения «Алфавит», эффективный инструмент для расслабления и концентрации через координацию синхронной работы правого и левого полушария мозга. Участники самостоятельно освоили темп, ритм и стратегии эффективной работы с этим упражнением.

Энергизирующие упражнения с подручными материалами (пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж рук, ладоней). Практические способы использования полученных знаний.

Дыхательные упражнения для расслабления и концентрации («квадратное дыхание»), диафрагмальное дыхание и дыхание позырми поочередно.

В ходе беседы были подняты вопросы значимости спокойного и уверенного восприятия информации, умения сконцентрироваться, проанализировать имеющуюся ситуацию при работе с КИМом, определить стратегию и тактику работы, распределить временной ресурс.

В рамках беседы проработан мотивирующий фактор рефлексии имеющихся знаний, распределение стратегии работы по подготовке к ЕГЭ.

Результат мероприятия: обеспечено понимание позитивной мотивации и самомотивации, освоены приемы саморегуляции (активизации и расслабления).
Подчеркнуто значение адекватного восприятия собственного потенциала знаний, стратегий эффективной подготовки при помощи мнемических техник.

Директор МБОУ ЦО №25

Исполнитель: Мишурная И.И., педагог-психолог.



Алексеева Е.П.