

1

| |
|---|
| Российская Федерация |
| Управление образования администрации города Тулы |
| муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов" |
| 300040, г. Тула, ул. Кашкина, д. 7 |
| тел./факс: 40-04-15, 40-07-13 |
| Вход № _____ |
| Дата _____ |
| Итого № <u>108/5</u> |
| → <u>10</u> <u>06</u> <u>22</u> |

СПРАВКА
по итогам проведенного мероприятия

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

Дата проведения: 07.04.2022 г.,

Участники: обучающиеся 9В класса.

Количество человек: 23

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 «ЦНПСС», 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 поздырями-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 ГИА.

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.