



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ИНВАЛИДОВ И С
ОВЗ, УЧАСТНИКОВ РЕГИОНАЛЬНЫХ
ЧЕМПИОНАТОВ**

Педагог-психолог: Будник И.Б.

СУТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

- Создание благоприятного психологического климата;
- развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных умений;
- формирование стрессоустойчивости.



НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

- Диагностическое;
- консультативное;
- коррекционно-развивающее

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

- Поведенческий;
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ;
- КОГНИТИВНЫЙ;
- способность к саморегуляции

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

- Уверен в своих силах;
- поддерживает позитивный настрой на успех;
- объективно оценивает свои способности;
- развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность;
- ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает;
- эффективно использует время, отведенное на подготовку к конкурсу;
- доводит начатое дело до конца.

НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Выработка у участников позитивной мотивационной стратегии:

- тест-опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (автор А. А. Реан);
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху (автор Т. Элерс);
- шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин);
- преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС);
- исследование волевой саморегуляции А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана;
- тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З.Гильбуха).



Формирование целей и осознание путей их реализации.

«Времена года моей души»

«Волшебная лавка»

«Стрела»

Говори, «что ты хочешь, а не то, чего не хочешь».

Поиск внутренних ресурсов и возможностей



Научная организация труда

✓ Тестирование

«Совы и жаворонки», «Организованный ты человек»

✓ лекции, обсуждения

«Организуй свое время», «День на кануне чемпионата»

Совершенствование приемов саморегуляции психических состояний, эмоциональной устойчивости

- ✓ Мышечное расслабление (релаксация)
 - ✓ Дыхательные упражнения
 - ✓ Медитативные техники
 - ✓ Аутогенные тренировки

МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ (РЕЛАКСАЦИЯ)

1. КИСТИ. Максимально сжать кулаки. Представьте себе, что вы выдавливаете из сжимаемой сосульки воду.
2. МЫШЦЫ РУК. Руки вытянуты вперед, пальцы растопырены. Необходимо как бы дотянуться пальцами до противоположной стены.
3. ПЛЕЧИ. Дотянуться плечами до мочек ушей.
4. ГРУДЬ - СПИНА. Перекрестить лопатки.
5. СТОПЫ. Сгибая стопу, попытаться максимально дотянуться пальцами ног до середины голени.
6. ГОЛЕНИ, БЕДРА. Пальцы ног фиксированы, пятки поднимаются.
7. ВЕРХНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. Удивленное лицо, сморщить лоб.
8. СРЕДНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. Скосить глаза, сморщить нос.
9. НИЖНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. «Буратино» - раздвинуть уголки рта до ушей.
10. НИЖНЯЯ ТРЕТЬ ЛИЦА. «Поцелуй» - губы хоботком, звук «у-тю-тю».

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



- **Медитативные техники**

- **Аутогенные тренировки**

- я совершенно расслаблен и спокоен;
- все части моего тела расслаблены и наполнены теплом;
- мое сердце бьется ровно и спокойно;
- из моей головы исчезают все неприятные мысли;
- я люблю жизнь и живу в гармонии с этим миром;
- я избавляюсь от тревожности и страха;
- я уверен в себе и могу справиться с любой проблемой.



Развитие коммуникативных умений



РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Алгоритмом действия:

- использование указаний в устной и письменной форме;
- поэтапное разъяснение заданий;
- четкое и последовательное выполнение заданий;
- повторение обучающимися инструкции к выполнению задания;
- демонстрация выполненного задания (макет задания или рисунок);
- акцентирование внимания на хороших результатах;
- ориентирование на позитивный исход выполнения задания;
- игнорирование незначительных поведенческих нарушений.

ОБЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Принимать участника таким, какой он есть.
- Как можно чаще общаться с ним.
- Избегать переутомления.
- Использовать упражнения на релаксацию.
- Не сравнивать участника с окружающими.
- Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но хваля участника он должен знать за что.
- Обращаться к участнику по имени.
- Не предъявлять повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Проект «Школа родителей»





Спасибо за внимание!