

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ»

Всероссийский профессиональный педагогический конкурс «Педагог – профессия
творческая», в рамках федерального проекта «Современная школа»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большееланская средняя общеобразовательная школа», Усольский район

Методическая разработка психологического занятия
«Самооценка психологической готовности к государственной
итоговой аттестации»

Подготовила: Секисова Светлана Сергеевна,
педагог-психолог

Большая Елань, 2024

Психологическое занятие «Самооценка психологической готовности к ГИА».

Психологическое занятие «Самооценка психологической готовности к ГИА» нацелен на развитие самостоятельности и творческой активности выпускников. Принимая участие в ходе данного психологического занятия выпускникам представляется возможность самостоятельно оценить уровень своей психологической готовности перед предстоящими государственными итоговыми экзаменами. Полученные результаты помогут выпускникам наметить стратегию по формированию своей психологической готовности перед экзаменами.

В рамках организационного этапа психологического занятия выпускники самостоятельно определяют проблему, формулируют цели и задачи. На основном этапе психологического занятия выпускники путём самооценивания определяют актуальный уровень развития психологической готовности к ГИА и разрабатывают рекомендации по формированию достаточного уровня психологической готовности. На завершающем этапе выпускники анализируют полученные результаты от проделанной работы, отвечают на вопросы: что из запланированного получилось, а также с какими трудностями ни столкнулись при реализации данного мини-проекта.

Цель: создание условий для самооценки психологической готовности к ГИА выпускниками 9-х и 11-х классов.

Задачи:

- содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ;
- развивать интерес к самопознанию, знакомить с составляющими психологической готовности к экзаменам;
- формировать умения по самостоятельному определению уровня своей психологической готовности к ГИА;
- выявить слабые стороны выпускника при формировании психологической готовности к ГИА с одной стороны, с другой – способствовать актуализации необходимых ресурсов для формирования психологической готовности к сдаче экзаменов;
- развивать коммуникативные умения выпускников школы;
- воспитывать уважительное отношение выпускников к личности другого;
- создать условия, улучшающие настроение выпускников, придающие им уверенности.

Планируемые результаты:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели, формулировать задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение навыками самоконтроля и самооценки.

Познавательные УУД:

- умение логически строить рассуждение, делать выводы;

Коммуникативные УУД:

- умение формулировать и аргументировать своё мнение;

Личностные УУД:

- навыки уважительного отношения к человеческой личности;
- осознание обучающимися своих сильных и слабых сторон;
- самоопределение и актуализация внутренних ресурсов.

Формы, методы и средства: психологическое занятие с элементами психодиагностики (Методика «Колесо баланса»), тренинговых упражнений («Здравствуй, уважаемый», «Волшебная шкатулка»).

Оборудование: листы для работы с Колесом желания, цветные карандаши, шкатулка (мешочек), записки с мотивирующими пожеланиями.

Ход занятия.

Мотивационный этап, приветствие.

Психолог представляется, озвучивает цель и основные задачи предстоящего занятия.

Здравствуйте, дорогие выпускники. Сегодня на занятии мы будем говорить о психологической готовности к предстоящим контрольным экзаменам и самооценивать актуальную психологическую готовность к ГИА. И сейчас я предлагаю вам поздороваться друг с другом, выполнив упражнение, которое называется «Здравствуй, уважаемый».

Упражнение «Здравствуй, уважаемый».

Упражнение проводится сидя или стоя в кругу. Упражнение выполняется по кругу. «Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, хлопок, поклон). Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны». Педагог-психолог должен в таком же формате поздороваться последним.

Основная часть.

Педагог-психолог создаёт условия для самостоятельного формулирования проблемы и цели предстоящего мини-проекта.

В конце учебного года вас ждут экзамены. Всегда ли результат итоговых экзаменов на 100 % зависит от уровня подготовки знаний?

Случаются ли такие ситуации, когда экзамен ещё не начался, а выпускник изначально настроил себя на низкие результаты, потому что все время мысленно говорил себе: «У меня ничего не получится», «Я не на что не способен, я – неудачник»....

Или такие ситуации, когда выпускник знает предмет на твердую пятерку, но на экзамене не может справиться со страхом и волнением, от этого все свои силы тратит на установление эмоционального баланса, вследствие чего ему не хватает времени выполнить экзаменационные задания так, как он это планировал изначально?

Тогда мы говорим о том, что этот выпускник, скорее всего, не был психологически готов к ОГЭ/ЕГЭ.

Тема нашего занятия сегодня «Самооценка психологической готовности к ГИА» и в ходе занятия мы постараемся ответить на вопросы: «Как подготовиться к психологически к сдаче ГИА?» или «Как развить свою психологическую готовность к сдаче ГИА?».

Ребята, а какой продукт мы можем создать, выполняя самооценивание своей актуальной психологической готовности к ГИА? (кластер, рекомендации себе).

Давайте определим какие задачи нам необходимо решить для достижения конечной цели?

1. – исследовать актуальный уровень своей психологической готовности;
2. – определить или составить рекомендации по формированию своей психологической готовности;
3. – представить полученные результаты.

Что же такое психологическая готовность? Это совокупность определённых показателей, которые отвечают за эмоциональную стабильность и готовность к неизвестному.

Как вы думаете, какие составляющие могут включаться в психологическую готовность к ГИА?

Сегодня мы с вами будем говорить о том, что психологическая готовность – это совокупность следующих показателей: осведомлённость и умелость в процедуре ОГЭ, ЕГЭ, способность к самоконтролю и самоорганизации, экзаменационная тревожность; личностная тревожность; волевая саморегуляция, а также самооценка, уверенность в себе.

И первый шаг – это самооценка вашей психологической готовности к государственной итоговой аттестации. В этом вам поможет Упражнение «Колесо баланса».

Ребятам можно предложить самим нарисовать круг и разделить его на 6 равных секторов, а можно выдать готовый шаблон (Приложение 1).

Колесо представляет собой совокупность 6 секторов, от которых зависит психологическая готовность к сдаче ГИА:

1. Осведомлённость и умелость в процедуре ОГЭ, ЕГЭ;
2. Способность к самоконтролю и самоорганизации;
3. Экзаменационная тревожность;
4. Личностная тревожность;
5. Волевая саморегуляция;
6. Самооценка, уверенность в себе.

Ваша задача сейчас честно и откровенно оценить своё текущее состояние по каждому сектору от 1 до 10 баллов, где 1 – это плохо сформированы умения, не устраивает/, а 10 – это отлично сформированы умения, устраивает.

Итак, начнем с первого сектора «Осведомлённость и умелость в процедуре ОГЭ, ЕГЭ». Ответьте мысленно на пять вопросов и оцените своё состояние, отметив число от 1 до 10 и закрасить получившуюся область на рисунке.

- Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ/ОГЭ?
- Я умею работать с КИМ.
- Я достаточно много знаю про ЕГЭ/ОГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки.
- Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку.
- Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ/ОГЭ.

Второй сектор «Способность к самоконтролю и самоорганизации». Процедура самооценки текущего состояния такая же как и при работе с первым сектором.

- Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ/ОГЭ.
- Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена.
- Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности.
- Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена.
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.

Третий сектор «Экзаменационная тревожность»:

- ЕГЭ/ОГЭ заранее у меня вызывает тревогу.
- Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ/ОГЭ.
- Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене.
- С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ/ОГЭ.
- Я чувствую, что сдать ЕГЭ/ОГЭ мне по силам.

Четвертый сектор «Личностная тревожность»:

- Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть.
- Меня тревожат возможные трудности.
- Я слишком переживаю из-за пустяков.
- Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
- Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Пятый сектор «Волевая саморегуляция»:

- Меня трудно отвлечь от начатой работы.
- Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
- Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
- Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться
- Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

Шестой сектор «Самооценка, уверенность в себе»:

- У меня отсутствует уверенность в себе.
- Я редко жалею о том, что уже сделал.
- Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение
- Я все делаю хорошо (любое дело).
- Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).

А теперь посмотрите на свое Колесо, что вы видите?

Отметьте, пожалуйста, тот сектор, где вы оценили своё состояние наиболее высоко (от 8 до 10 баллов). Это ваша сильная сторона, та область, где вы чувствуете себя наиболее уверенно.

Отметьте, пожалуйста, тот сектор, где вы оценили своё состояние меньше всего (от 1 до 4 баллов). Это как раз та сфера, которую вам нужно проработать, чтобы в момент сдачи экзамена вы были психологически готовы и «всякие пустяки» не отвлекали вас от достижения нужного результата.

А теперь я предлагаю вам обобщить имеющиеся знания об уровне своей актуальной психологической готовности к ГИА и составить для себя рекомендации по формированию своей психологической готовности к ГИА на основе полученных результатов самоисследования.

Этап презентации результатов. Обсуждение результатов на предмет эффективности составленных рекомендаций, корректировка формулировки при необходимости.

Рефлексия. Какие эмоции испытываете? Что было трудным/легким при выполнении самооценивания и составления рекомендаций?

Заключительный этап, рефлексия.

В завершении сегодняшнего занятия, я предлагаю всем встать (сесть) в круг и выполнить упражнение «Волшебная шкатулка».

Обучающимся предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

Подведем итоги сегодняшнего занятия. Сформулируйте впечатления о занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

По завершению педагог-психолог желает выпускникам удачи в процессе формирования психологической готовности к ГИА и вручает информационные буклеты «Психологическая подготовка к экзамену».



Колесо баланса

