

Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса

В Государственном бюджетном образовательном учреждении среднего профессионального образования города Москвы Колледже полиции и Кадетском корпусе Колледжа полиции создано социально-психологическое и педагогическое объединение участников образовательного процесса, реализуемое на практике.

Целью социально-психологического сопровождения является:

содействие администрации и педагогическому коллективу Колледжа в организации образовательного процесса и поддержании психологического здоровья всех его субъектов, создании условий для эффективного развития личности обучающихся. Оказание помощи в определении своих возможностей, содействие в формировании у них компетенций, необходимых для получения профессии, развития карьеры, достижения успеха в жизни.

Основные задачи:

- социально-психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса;
- обеспечение психологического здоровья личности обучающегося;
- развитие и формирование способностей к самопознанию, саморегуляции, самовоспитанию, саморазвитию;
- постоянное индивидуальное социально-психологическое сопровождение курсантов и кадетов группы риска;
- повышение психологической компетенции педагогического коллектива, поддержание благоприятного психологического климата в коллективе;
- социально-психологическое консультирование администрации и преподавателей Колледжа, а также родителей (законных представителей) по вопросам социально- психологического сопровождения обучающихся;
- обеспечение психологической поддержки через оказание индивидуальной и групповой психологической помощи;
- участие в разработке системы мероприятий, направленных на профилактику нарушений в поведении курсантов и кадетов;
- повышение психологической компетенции родителей (и лиц их заменяющих), активизация роли семьи в учебно-воспитательном процессе Колледжа;
- сбор статистических данных, проведение мониторинговых исследований для повышения эффективности образовательного процесса.

Основные направления работы:

<p>1 Диагностическая деятельность</p>	<p>Диагностика (индивидуальная и групповая, комплексная, оперативная, углубленная) направлена на выявление и изучение особенностей когнитивной, эмоционально-волевой, личностной сфер, на выявление уровня учебной профессиональной мотивации, социометрических индексов, уровня развития коммуникативных навыков, конфликтности, стрессоустойчивости, прогноз показателей успешности обучения и др. Психолого-педагогическое изучение обучающихся на протяжении всего периода обучения.</p>
<p>2 Коррекционно-развивающая деятельность</p>	<p>Индивидуальное и групповое сопровождение обучающихся, педагогов и других участников образовательного процесса, родителей (и лиц их заменяющих); занятия, обучающие лекции, презентации, семинары по актуальным темам дают возможность формировать и развивать психологические и социальные компетенции, помогают снизить уровень тревожности и конфликтности и др.</p>
<p>3 Психолого-педагогическое консультирование</p>	<p>Оказание помощи обучающимся, их родителям (и лиц их заменяющих), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования (индивидуального и группового) помогать решить возникающие проблемы в образовательном процессе, в детско-родительских отношениях, личностные конфликты, проблемы в установлении дружеских контактов и др.</p>
<p>4 Психологическое просвещение и профилактика</p>	<p>Просвещение и профилактика включает в себя обучение обучающихся и педагогического коллектива в использовании полученных навыков от диагностических процедур психолога и формирование потребности в психологических знаниях, желании использовать их в интересах собственного развития. Повышение психологической компетенции всех субъектов образовательного процесса дает возможность расширить спектр задач, реализуемых в процессе обучения и воспитания.</p>
<p>5 Здоровьесберегающая деятельность</p>	<p>Важной задачей является внедрение в образовательный процесс инновационных методов и отдельных техник здоровьесбережения. Снятие эмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости и другие направления здоровьесбережения положительно влияют на успешность обучения</p>
<p>6 Методическая работа</p>	<p>Проведение психологических исследований, повышение психологических компетенций педагогического коллектива, родителей (и лиц их заменяющих). Разработка рекомендаций по актуальным вопросам повышения качества образовательного процесса и эффективного развития личности обучающихся. Проведение исследовательской работы, мониторинг развития, анкетирование, опросы позволяют объективно рассмотреть возникающие ситуации. Участие и психологическое сопровождение классных часов, родительских собраний. Системное повышение уровня квалификации, обучение, организация занятий, круглых столов для педагогического коллектива является неотъемлемой частью работы педагога-психолога, социального педагога, позволяющей использовать инновационные технологии в своей работе.</p>

Время работы специалистов по социально психологическому обеспечению		
должность	ФИО	Время работы
Педагог – психолог	Турова Людмила Сергеевна	понедельник – пятница 8⁰⁰ – 16⁰⁰
Педагог – психолог	Сафронова Татьяна Васильевна	понедельник – пятница 9⁰⁰ – 17⁰⁰
Социальный педагог	Мелкумянц Константин Сергеевич	понедельник – пятница 9⁰⁰ – 17⁰⁰
Педагог – психолог	Зимин Дмитрий Сергеевич (кадетский корпус)	понедельник – пятница 8⁰⁰ – 16⁰⁰
ДОРОГОЙ ДРУГ!		
Если тебе необходима помощь психолога, тебе очень плохо и одиноко, хочется поговорить, ты нуждаешься в добром слове, совете, поддержке, тебе нужна помощь в разрешении трудностей, возникающих в Колледже и Кадетском корпусе, на улице и дома... звони.		
Телефоны доверия		
в Колледже	8(499) 492-63-74	
в Кадетском корпусе	8(499) 199-03-75	
электронная почта	psypolice-coll@mail.ru	
телефон неотложной психологической помощи в г. Москва	051	
Единый общероссийский номер детского телефона доверия	8(800) 2000-122	
Московский «Телефон доверия» для детей и подростков	8(495) 624-60-01	
«Телефон доверия» экстренной психологической помощи	8(495) 575-87-70	
«Телефон доверия» для детей, подростков, родителей,	8(499) 189-68-60	
<p>Если у тебя есть жизненная ситуация, требующая разрешения... Что делать???</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ты можешь ничего не делать, но разрешится ли твой вопрос??? ✓ Ты можешь обсудить тему, волнующую тебя, с родителями, педагогами, друзьями и т.д. ✓ Ты можешь обратиться к психологу. ✓ Ты можешь позвонить по телефону службы доверия: <p>Психологи всегда готовы проконсультировать тебя по вопросам детско-родительских и детско-детских отношений, межличностных конфликтов и другим проблемам. Мы работаем ежедневно и круглосуточно. Юный друг, у тебя трудная жизненная ситуация или ты задаешь себе вопрос: как справиться с проблемами, как пережить одиночество, ревность, потерю близкого человека, избавиться от стыда или страха? Мы ждем и готовы тебе помочь!</p> <p style="text-align: center;">Все консультации бесплатные...</p>		

Советы психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

Советы выпускникам

Лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10—15 минутные перерывы после 40—50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе «Советы родителям» (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное — распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15—20 минут, через 8—9 часов и через 24 часа.





Полезно повторять материал за 15—20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2—3 минут.


Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Практикум по саморегуляции обучающимся

Рекомендуем следующие упражнения на релаксацию:

-  настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив);
-  «Улыбка» (упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы);
-  «точечный массаж» (помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами). «Конфета во рту» (возьми с собой на экзамен конфету).
-  дыхательное упражнение:
сядьте удобно, сконцентрируйте свое внимание на дыхании,
1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;
2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;
3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;
4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

-  Аутогенная тренировка (3—5 минут):
сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
Мысленно повторите 5—6 раз: «Правая рука тяжелая».
Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!».
Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Рекомендации старшеклассникам при подготовке ГИА -2016 (9,11 классы).

- Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, надо начинать учить незнакомый, новый материал.
- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
- Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
- Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о

прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

- Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Как помочь подготовиться к экзаменам (практические рекомендации для родителей)

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников.

Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией.

А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям.

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые темы - в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо под-

готовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».