**Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса ГАПОУ «ООМК»**

**Цель социально-психологического сопровождения:**

**-** поддержании психологического здоровья обучающихся, создании условий для эффективного развития личности.

- оказание помощи в определении своих возможностей

**Основные задачи:**

 социально-психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса;

 обеспечение психологического здоровья личности обучающихся;

 развитие и формирование способностей к самопознанию, саморегуляции, самовоспитанию, саморазвитию;

 постоянное индивидуальное социально-психологическое сопровождение обучающихся

 повышение психологической компетенции педагогического коллектива;

 социально-психологическое консультирование обучающихся,

родителей (законных представителей);

 обеспечение психологической поддержки через оказание индивидуальной и групповой психологической помощи;

 сбор статистических данных, проведение мониторинговых исследований для повышения эффективности образовательного процесса.

**Основные направления работы:**

**1 Диагностическая деятельность**

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.

**2 Коррекционно-развивающая деятельность** .

Индивидуальное и групповое сопровождение обучающихся, родителей (и лиц их заменяющих);

**3 Психолого-педагогическое консультирование**

Оказание помощи обучающимся, их родителям в вопросах развития, воспитания и обучения.

Посредством психологического консультирования (индивидуального и группового) оказывается помощь в решении возникающих проблем в образовательном процессе, в детско-родительских отношениях.

**4 Психологическое просвещение и профилактика**

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.

**Некоторые полезные приемы** **при подготовке к экзаменам**

 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.

 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 удается 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.