МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АБИНСКИЙ РАЙОН (МКУ «ИМЦ ДПО»)
. Краснодарский край, 353320 г. Абинск,
Ул. Советов, 128 а
тел/факс 8 (86150) 5-35-53
E-mail: abinskimc@yandex.ru
ОГРН 1042313643536 БИК 040312000
ИНН/ КПП 2323454630/232301001
от 28.04.2021 № 77
_____ от _____

Рецензия
на программу внеурочной деятельности
«Киноклуб, как средство развития и коррекции эмоционально-личностной сферы, профилактики деструктивного поведения у подростков» педагога-психолога муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №4 имени Героя Советского Союза Ф.А.Лузана муниципального образования Абинский район
Мороз Евгении Юрьевны

Данная программа внеурочной деятельности полностью соответствует современным требованиям и носит прикладной характер. Она может занять достойное место в учебно-методическом комплекте педагога-психолога.
Программа предназначена для психокоррекционной работы с подростками (15 – 17 лет). Количество занятий – 34 встречи. Время работы – 45-120 минут. Интервал – 1-раз в неделю. Цель программы: развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы, профилактика деструктивного поведения
Задачи Киноклуба:
1. Эмоционально пережить (отреагировать) и прожить участниками актуальные на данный момент жизни ситуации и проблемы.
2. Осознать и переосмыслить себя и свои цели, действия, чувства, потребности.
3. Развивать способность самонаблюдения и умение быть честными перед самими собой в своих чувствах и поступках, чтобы управлять своей жизнью в позиции объективного наблюдения ситуации.
4. Развивать способность к самораскрытию, искренности в выражении чувств и нахождению в контакте с чувствами и смыслами других людей, способность к сопереживанию.

5. Формировать позитивное мышление и способность видеть многомерность и многозначность своих мотивов и мотивов значимых для них людей.
6. Определить фильмы, положительно влияющие на психику подростка и рекомендовать их для просмотра среди школьников.

Актуальность программы заключается в том, что подростковый период – трудный период в развитии личности, и наша задача – помочь подростку.

Научная новизна: кино – это искусство, давно известное каждому из нас, но мало кто задумывался над тем, что кино может быть ещё и лекарем души. Киноклуб, как средство развития и коррекции эмоционально-личностной сферы, профилактики деструктивного поведения у подростков

Практическая значимость заключается в том, что Киноклуб (с применением техник фильмотерапии) это метод, который помогает подросткам общаться и улучшает их общее психическое состояние и эмоциональный фон.

Просмотр фильмов может быть не просто развлечением, но и способом работы над собой. Просмотр подходящего фильма может улучшить настроение, помочь найти решение своих проблем, натолкнуть на «свежую» мысль, мало того, – задуматься над смыслом свей жизни, проанализировать свои поступки и свои качества.

Фильмотерапия очень эффективна для работы с подростками, которые не могут чётко сформулировать свои проблемы. Она помогает мягко и быстро сделать первые шаги в работе над собой. Понимая содержание фильма – подросток переосмысливает собственный внутренний мир и расширяет возможности сознания, участвуя в обсуждении фильма – он развивает способность рассуждать. Таким образом, Киноклуб делает подростков более целостными и гармоничными – объединяя мысли и чувства внутри них.

Данная разработка соответствует всем требованиям и может применяться в общеобразовательных организациях.

Исполняющий обязанности директора Е.В. Елефтериади

Методист А.В. Терещенко

МОЛОДЫЕ

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Как помочь выпускнику справится с эмоциональными всплесками и повысить работоспособность, советует педагог-психолог школы №4 г. Абинска Евгения Юрьевна Мороз.

Экзамен без стресса

Светлана Маслова

- Нервничают и дети, и родители. Как правильно поддержать выпускника?

Как правильно учить?

- *Главное - распределение повторений материала 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.*

- В период экзаменов именно поддержка родителей нужна выпускнику прежде всего. Зачастую мамы и папы переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. Основная задача родителей - создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он – самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

- Как организовать подготовку к экзаменам? Сколько часов в день оптимально уделять занятиям?

- Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные: есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень. И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, при необходимости доработать его, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Помогите распределить темы подготовки по дням.

- Насколько важно соблюдать режим дня?

- Важно позаботиться не только об организации режима дня, но и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага - стимулируют работу головного мозга. Не допускайте перегрузок ребенка. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Ребенку необходимо менять умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь, что он будет отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не допускайте затягивания перемен. 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. Проследите, чтобы выпускник соблюдал режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность! Удачи Вам и вашим детям!