Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-Психолог России – 2021»

Конкурсное испытание:

«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»

Описание реализуемой психолого-педагогической практики

педагога-психолога ГАУ АО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Зиновьевой Евгении Петровны**

г. Астрахань

2021

**РАЗДЕЛ I.**

**Описание реализуемой практики**

**Наименование проекта**:Программа тренингов для учащихся средней и старшей школы «Саморегуляция эмоций и общение без агрессии».

**Направленность проекта**: профилактическая.

**Разработчик**: педагог-психолог ГАУ АО «ЦППМС» г. Астрахани Зиновьева Евгения Петровна

**Место реализации проекта (информация об организации)**: ГАУ АО «ЦППМС».

Сайт: http://emp-centr.ru/

Телефон: +7(8512)44-24-94

Адрес электронной почты: emp-centr@mail.ru

Руководитель организации: Гайнуллин Рустам Салаватович

Ссылка на видео фрагмента психолого-педагогической практики:

<https://youtu.be/H0CS8tC2VKo>

**Актуальность.**

Современное общество все чаще сталкивается различными проблемами, внутренними и межличностными конфликтами, которые имеют последствия в виде агрессивных действий среди детей и взрослых. В настоящее время к числу наиболее актуальных и важных проблем психолого-педагогической практики относят агрессивное поведение детей и подростков.

Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди подростков. Разнообразные внутренние и внешние факторы воздействуют на поведение учащихся в школе. Зачастую агрессивное поведение выбирается подростком для взаимодействия со сверстниками для достижения каких-то своих целей через подавление интересов других. Также влияют и сцены насилия, демонстрируемые по телевизору и сети Интернет. В некоторых случаях дети подросткового возраста сталкиваются с интенсивными эмоциональными переживаниями, которые они не умеют понимать и контролировать, отсюда возникают вспышки агрессии, направленные на сверстников или педагогов. Отсюда возникает необходимость знакомства детей со специальными психологическими техниками, которые позволяют понимать и контролировать свои эмоции и поступки. Данная программа направлена на профилактику агрессивного поведения в средней и старшей школе через освоение навыков саморегуляции в рамках групповых занятий. Групповая форма проведения занятий помогает оптимизировать общение подростка со сверстниками, развитие эмпатии и доверия друг к другу и окружающим людям, развивает умение взаимодействовать без агрессии.

**Цель проекта**: знакомство учащихся с основами саморегуляции и правилами бесконфликтного общения.

**Задачи проекта:**

1. Расширить представления учащихся об эмоциях человека и их проявлении
2. Обучить навыкам распознавания эмоций и чувств
3. Опробовать различные техники саморегуляции
4. Познакомить подростков с правилами общения без агрессии.

**Целевая аудитория**: проект рассчитан на обучающихся 7-11 классов общеобразовательных учреждений Астраханской области. Проведение серии групповых занятий осуществляется по запросу от образовательных организаций, в рамках профилактической работы отклоняющегося поведения обучающихся и буллинга в образовательной среде.

**Научно-методическое обеспечение**:

Методологической основой программы профилактики являются принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов) о закономерностях психического развития в подростковом возрасте, понимании личности как субъекта деятельности и общения; а также личностно - ориентированного подхода психологии с точки зрения создания условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций субъектов образовательного процесса.

Методической базой для разработки программы стали материалы антибуллинговой направленности, разработанные под руководством академика РАО А.А. Реана (); онлайн-ресурс Всероссийской деловой платформы «Десятилетие детства» (), а также «Навигаитор профилактики девиантного поведения (); методические рекомендации о системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (); материалы Всероссийских конкурсов лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде (); видеоматериалы общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» и другие.

**Нормативно-правовое обеспечение**:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.
2. [Профессиональный стандарт «Педагог-психолог](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/1d5a331e22b04694fd4ed9299de5f0008af6c799/) (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Минздрава России от 24 июля 2015 г. № 514н.
3. [Концепция](https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psikhologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovanija-v-rossiiskoi/) развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден Министерством образования и науки РФ 19.12.2017г.).
4. Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2016 г. № АК-923/07 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением»).
5. [Конвенция о правах ребенка](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/) (от 20 ноября 1989 года).
6. [«Этический кодекс психолога»](http://xn--n1abc.xn--p1ai/rpo/documentation/ethics_klyatva.php) (от 14.02.2012).

**Специфика реализации проекта:**

Реализация программы: по запросу от образовательных организаций Астраханской области в адрес ГАУ АО «ЦППМС».

Количество встреч: 3 групповых занятия.

Продолжительность реализации программы: 3 недели.

Периодичность встреч – 1 раз в неделю или по графику, предложенному образовательной организацией.

Продолжительность одной встречи: 40 минут.

Каждая встреча посвящена знакомству с различными способами саморегуляции эмоций и практической проработки их через упражнения.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия. После окончания групповой работы проводятся консультации с педагогами учащихся и педагогом-психологом образовательной организации.

В работе используются:

1. Дискуссия, обсуждение.
2. Работа в парах.
3. Техники арт-терапии.
4. Психологическая игра.
5. Работа в малых группах.
6. Визуализация.

**Требования к специалистам, задействованным в реализации проекта**:

* знание этических основ работы психолога;
* соблюдения принципов конфиденциальности, последовательности, гуманизма, ответственности, компетентности;
* владение методами групповой работы;
* знание психологических особенностей подросткового возраста.

Для обеспечения занятий необходимы: бумага, ручки, карандаши, краски.

**Ожидаемые результаты реализации проекта**:

Положительная обратная связь от участников групповых занятий, формирование ими своего собственного репертуара эффективных способов саморегуляции эмоций.

**Факторы, влияющие на достижение результатов проекта**:

1. Активность учащихся при выполнении представленных заданий.
2. Посещение учащимися всех встреч в рамках реализации проекта.

**Сведения об апробации проекта:**

Проект был апробирован при проведении групповых занятий с обучающимися школ в 2019-2021 годах. Педагоги и обучающиеся образовательных организаций, в которых проводились данные занятия, давали положительную обратную связь и высказывали предложения о реализации этого и подобных проектов на регулярной основе.

**Тематический план групповых занятий по проекту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Необходимые материалы** |
| 1. | **Знакомство с миром эмоций** | **Вводная часть:**  - Приветствие. Установление групповых правил.  - Знакомство участников.  - Презентация темы занятия.  - Упражнение «Цепочка настроения». Цель: снятие эмоционального напряжения, вовлечение участников в групповое взаимодействие.  **Основная часть:**  - Беседа «Для чего нужны эмоции?». Цель: актуализация представлений о функциях эмоций».  - Психологическая игра «Угадай эмоцию». Цель: осознание способов выражения эмоций, распознавание эмоций других людей.  - Беседа «Техники саморегуляции». Цель: знакомство участников с понятием «саморегуляция».  - Упражнение «Расслабление через напряжение». Цель: освоение техники релаксации.  **Завершающая часть:**  - Подведение итогов  - Рефлексия | Карточки с названиями эмоций и чувств |
| 2. | **Эмоции в теле и техники расслабления** | **Вводная часть:**  - представление темы  - Упражнение «Цвет настроения»  **Основная часть:**  - Упражнение «Карта эмоций»  - Авторское арт-терапевтическое упражнение «Кувшин эмоций»  - Техника саморегуляции: дыхательные упражнения  - Арт-терапевтическое упражнение «Спокойное место».  **Завершающая часть:**  - Подведение итогов  - Рефлексия | Бумага, цветные карандаши, шаблон с силуэтом тела человека, стеклянный кувшин, вода, красители. |
| 3. | **Общение без агрессии** | **Вводная часть:**  - представление темы  - Упражнение «Я такой, как все, я не такой, как все». Цель: осознание схожести с другими и своей уникальности.  **Основная часть:**  - Беседа «Что такое конфликт? Враги и оппоненты». Цель: знакомство с понятием «конфликт».  - Психологическая игра «Апельсин». Цель: выделение различных стратегий поведение в конфликте.  - Упражнение в малых группах «Аргументы». Цель: обсуждение «за» и «против» агрессивного поведения.  - Психологическая игра «Конференция». Цель: выработка правил общения без агрессии.  **Завершающая часть:**  - Подведение итогов  - Рефлексия | Мягкий мячик  Апельсины (по одному на 2-4 участников)  Бумага, ручки |

**Список использованной литературы**.

1. Видеоматериалы общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» // [Фильмы — Общее дело (xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai)](https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/video/filmy/)
2. Всероссийской деловой платформы «Десятилетие детства» <https://gppc.ru/info/edu>
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.
5. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. - СПб.: Речь, 2003.
6. Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Лабиринт души. Терапевтические сказки / Под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева.
8. Лютова К.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.
9. Материалы Всероссийских конкурсов лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде / <https://rospsy.ru/>
10. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. М: МГППУ, — 2018 г.
11. Навигаитор профилактики девиантного поведения / <https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour>
12. Новикова М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. - М.: Генезис, 2006.
13. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Минздрава России от 24 июля 2015 г. № 514н.
14. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова. – М., 2019. – 66 с.
15. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях методические рекомендации. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ № 193 от 28.12.2020.
16. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. - СПб.: Речь, 2005.
17. Шапиро Л. Заботливость и послушание. Психотренинг для детей. - СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2008.Сакович Н.А.
18. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

**РАЗДЕЛ 2**.

**Сценарий демонстрируемого на видеозаписи**

**подгруппового занятия**

[**https://youtu.be/H0CS8tC2VKo**](https://youtu.be/H0CS8tC2VKo)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПЛАН-СЦЕНАРИЙ** | | | |
| **Встреча №2. «Эмоции в теле и техники расслабления»**  в рамках профилактической программы  «Саморегуляция эмоций и общение без агрессии» | | | |
| **Этапы** | **Содержание** | **Необходимые материалы** |
| **Вводная часть:**   * **Представление темы,** * **Упражнение «Цвет настроения»** | Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами встретились снова, чтобы продолжить разговор про наши эмоции и чувства.  На нашем прошлом занятии мы с вами говорили о самых разных переживаниях, с которыми сталкивается человек, а также о том, к чему может привести, если человек не умеет контролировать свои эмоции. Сегодня мы с вами научимся распознавать эмоции и чувства по ощущениям в теле, поговорим о том, почему же вредно «копить» эмоции, а также опробуем две техники саморегуляции, чтобы вы могли дальше пополнять свою копилку эффективных способов.  Для начала давайте каждый из вас расскажет про своё настроение перед сегодняшним занятием, какого оно цвета? |  |
| **Основная часть**   * **Упражнение «Карта эмоций»** * **Авторское арт-терапевтическое упражнение «Кувшин эмоций»** * **Техника саморегуляции: дыхательные упражнения** * **Арт-терапевтическое упражнение «Спокойное место»** | Итак, давайте приступим к первому заданию. Перед каждым из вас шаблон, на котором напечатан силуэт человека. Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по своему телу. А для того, чтобы это путешествие состоялось, нам необходима карта. И это будет карта эмоций! Мы с вами будем обозначать, в какой части тела вы ощущаете ту или иную эмоцию или чувство, а также какого они цвета. Начнем! В какой части тела у вас ощущается: радость, интерес, удивление, грусть, обида, злость, страх, неуверенность, уверенность.  Посмотрите, какими разными у нас получились карты!  На прошлой встрече мы с вами говорили о том, что каждая эмоция имеет свою окраску и интенсивность. Сегодня же вы сможете наглядно увидеть, что происходит внутри, если смешиваются различные переживания, а также, что произойдет, если «копить» сильные эмоции.  Мы с вами только что убедились, что накопленные сильные эмоции могут «вылиться» в виде неприятного, порой даже агрессивного поведения. Я вам хочу рассказать о самых простых и эффективных техниках саморегуляции, то есть, специальных упражнений, которые помогут опустошать свой кувшин эмоций без агрессии и ссор. Это дыхательные упражнения. Самое простое – длинный вдох, задержка дыхания на четыре секунды, длинный выход, повторить три раза. Давайте все вместе попробуем это упражнение.  Теперь следующее упражнение – вдох через нос, выдох через рот. Повторим также три раза. Как вам?  А теперь мы с вами сделаем одно из моих самых любимых упражнений. Тут пригодиться ваша фантазия. Я прошу вас представить то место, где вам хорошо и спокойно. Представили? Отлично! Теперь я попрошу вас изобразить на листе бумаги это место. Красота рисунка не важна, мне интересна именно идея!  Обсуждение рисунков | Распечатанные шаблоны с силуэтом человека по количеству участников, цветные карандаши  Стеклянный кувшин, вода, красители.  Бумага, цветные карандаши |
| **Завершающая часть:**   * **Подведение итогов** * **Рефлексия** | Сегодня у нас с вами было много практических упражнений, также вы узнали две новых техники саморегуляции эмоций: дыхательные упражнения и «Спокойное место». Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от нашего занятия. Какой из способов саморегуляции вам больше всего понравился? Какое у вас настроение после занятия? |  |