Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог России - 2021»

Занятие «Переменка с психологом»

на экспертное испытание

«Защита психолого-педагогической практики»

Софронеевой Наталии

Александровны

педагог-психолог

МБОУ «ВСОШ №3»

Введение.

Перемена... Это слово ассоциируется у школьников и педагогов с отдыхом, возможностью расслабиться, свободно подвигаться и поговорить, о чем хочешь. Действительно, перемена является таким счастливым временем для ребят и взрослых

Переключение с одного вида деятельности на другой и организация активного отдыха на перемене способствуют восстановлению функционального состояния центральной нервной системы, что способствует повышению работоспособности на уроках и сохранению здоровья. Поэтому **актуальность** отдыха во время перемены очевидна и всегда будет интересна всем участникам образовательного процесса. А все это возможно только с помощью игр. А игры бывают разные…

Сегодня игра, без преувеличения, - самый популярный вид психологической работы как с детьми, так и со взрослыми. Соперничать с ней в популярности и распространенности могут, пожалуй, лишь тренинги. Существует множество подходов к пониманию психологической игры, ее назначения и использования. Игрой называют и психотехнический прием, с помощью которого на 1,5 – 2 минуты можно настроить детей на работу в группе, структурированное действие по правилам, большое и сложное ролевое действие и многое другое.

Психологические игры, в свою очередь, - это способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия, нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности, правильных и бесконфликтных взаимоотношений. Когда ребенок играет ту или иную роль, он не просто фиктивно переносится в чужую личность, принимая на себя роль и входя в нее, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность. На этом отношении личности ребенка к его роли основывается значение игры для развития не только воображения, мышления, воли, но и личности ребенка в целом. Новые, только народившиеся и еще не укрепившиеся как нечто привычное приобретения по преимуществу входят в игру, а из игры трансформируются в жизнь.

Цель: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся через организацию игр на переменках.

Задачи:

Организовать содержательный отдых на перемене, улучшить дисциплину на переменах, повысить интерес к школе;

Создать банк игр и специальных методик для детей с разным уровнем подвижности;

Научить детей организованно проводить свободное время;

М.Битянова в своей книге «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками» выделяет следующие виды «больших» психологических игр:

- игровые оболочки;

- игры-проживания;

- игры-драмы;

- деловые игры;

- психологические акции.

Мы выбрали самые актуальные игры для проведения во время перемены, которые можно провести буквально на 10-15 минут (приложение).

«Переменка с психологом». Метод основанная на принципах индивидуального консультирования с игровыми элементами, начинается в форме интервью. Этот метод в школе связан с большими затратами времени и сил самого психолога, однако в некоторых случаях наиболее эффективен. Желательно метод использовать в условиях кабинета психологической разгрузки или сенсорного кабинета. Многие дети раскрываются больше наедине с психологом или же бывают некоторые чувствуют себя более уверенно рядом с друзьями. И для этого создаются специальные условия. Приглашаю детей в неделю один раз на такие встречи во время перемены. В начале задаются обычные вопросы: «Как проходит день?», «Какие новости», «Настроение как».. Также используем арт-терапию, пластилин, метафорические карты, эбру, нейрографику, нейрогимнастику. Буквально на несколько минут отвлечь ребенка игровыми моментами с беседами.

Затем дети сами начинают потихонечку заходить во время перемены сами, просто поговорить, поболтать, рассказать о том, что произошло с ними на днях, о уроках, о отношениях с педагогами, о возникших проблемах и вопросах. В процессе ребенок учится понимать свое эмоциональное состояние, становится более уверенным, раскрепощенным, открытым и учится доверять другим. Причин появления негативных чувств много. И чтобы ребенок не “тащил” их дальше, на следующий урок, надо поговорить с ним: “Я вижу, ты огорчен...” Пусть он “отругает” учителя ли, соседа и с легким сердцем пойдет дальше. Сразу бывает видно, кому нужна помощь. Таким образом, в течение учебного года идет отслеживание и эмоционального и психического состояния ребенка (особенно это актуально при работе с детьми, состоящими на различных профилактических учетах).

Разговор психолога с ребенком о чем-то для него (ребенка) приятном — мультиках, вчерашней дискотеке, велосипедной прогулке — поможет ребенку отдохнуть, переключиться с процесса переработки информации на другие мыслительные действия. С эмоциональной безопасностью, так необходимой ребенку, дело обстоит еще проще. Иногда сама фигура психолога, которому он доверяет, является ее гарантом. Психологу бывает достаточно зайти в класс, встретиться с ребятами взглядом, малышей потрепать по плечу и пойти дальше. А бывает, ребята сами просят перед уроком, на котором им небезопасно: “Приходите к нам, посидите на уроке”. Иногда их просьбу приходится удовлетворять.

Для устранения моторной неловкости и заторможенности активно используется Твистер. В этой игре необходимо занимать такое положение тела, которое выпало на рулетке. Игра популярна среди учеников средней и младшей школы.

Для тех, кто не фанат активных игр, предлагала раскраски для раскрашивания двумя руками. Оформляли стенды, материал на которых можно отрывать и разрисовывать.

Важность использования в работе педагогов психологических игр. Все мы знаем, что игра – это важное звено в общении между детьми. Взрослые могут формировать коллектив подростков, предлагая для игры различные игры, и разрешая конфликты между ребятами. Педагоги могут влиять на настроение своих подопечных посредством правильно выбранной и грамотно проведённой игры. И какие бы важные цели мы не ставили, главным для нас остаётся психо-эмоциональное состояние каждого ребенка, и игра берет на себя важнейшую функцию – создание максимально возможных условий для развития личности. А психологическая игра делает мир наших детей интереснее, ярче, заполняет его творчеством и радостью открытий, помогает юному человеку лучше узнать себя и окружающих.

Несовершеннолетние:

- приобретут опыт принятия решения и ответственности за принятое решение, разовьют навыки рефлексии и саморефлексии;

- самоопределение подростков;

- получат опыт построения своего поведения в контексте ситуации и отношений с другими людьми;

- приобретут опыт осмысления личной системы жизненных взглядов;

- формирование способностей к активному самовыражению, сообразно своим личностным качествам;

- формирование у подростков коммуникативных умений и способностей для разрешения конфликтов путем сотрудничества;

- развитие мотивационной сферы;

- формирование у несовершеннолетних навыков саморегуляции, планирования, самоконтроля, самооценки, личностной критичности.

О динамике и положительном эффекте говорить сейчас сложно. Но нам удалось превратить шумные перемены в систематизированное пространство полезных игр и упражнений. В таком пространстве обучаются не только ученики. Классные руководители находят новые техники и приемы, которые можно применять прямо на уроке, без отрыва от учебного процесса.

Приложение 1.

Описание занятия «Переменка с психологом».

Цель: Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся через организацию психологических игр на переменках.

Задачи:

Организовать содержательный отдых на перемене, улучшить дисциплину на переменах, повысить интерес к школе;

Создать банк психологических игр и специальных методик для детей с разным уровнем подвижности;

Научить детей организованно проводить свободное время;

Материал и оборудование: музыкальное сопровождение, Эбру, песочный стол, пластилин, Твистер, акварель, бумага, цветные карандаши, метафорические карты, массажные мячи, поппит, плюшевые игрушки, игрушка «Виноград», силиконовый, упакованный в сетку с круглыми отверстиями мяч игрушка антистресс.

Ход занятия:

«Здравствуйте дети! Сегодня на перемене мы немножко отдохнем, поиграем. Узнаем о важности отдыха на перемене. И о важности правильного подбора игр на перемене.

*Упражнение «Настроение в классе».*

Описание: Как ваше настроение? Кто как себя чувствует? Устали ли во время уроков? Мы сегодня попытаемся в течение перемены изменить наше настроение и немного отдохнуть и подготовиться к дальнейшей работе на уроке.

Теперь каждому из вас я дам одну вещь, которая поможет вам немного изменить свое настроение (поппит, пластилин, антистресс, мяч). Помогут расслабиться и отдохнуть, снять напряжение и поможет подготовиться к урокам. Но такие игрушки дают только временный эффект и большого развивающего значения не имеют. Поэтому мы будем отдыхать немного по-другому.

С помощью игрушек разделяем детей на 4 группы. Дается установка на дальнейшую деятельность. После каждой игры дети делают рефлексию.

*Упражнение «Настроение».*

Дети рисуют на песке свое настроение. Потом обсуждают свои рисунки.

*Упражнение «Мое любимое место».*

Просим детей построить место в котором они чувствует себя спокойно и хорошо, посмотреть внимательно на миниатюрные игрушки, выбрать необходимые и расположить в песочнице, придумать название своей композиции. Каждый ребенок строит что-то свое: ферму, дачу, парк и др. Он управляет игрушками, расставляя их меняя место расположение, достраивая и улучшая картину, если это необходимо.

Песочная терапия (идут те дети у кого игрушки поппит).

Твистер (идут те у кого пластилин). Твистер способствует развитию двигательного аппарата у ребенка и его координации. Так как главным правилом игры является соблюдение равновесия, ребенок учится координировать свои движения и одновременно запоминает цвет кружков, тем самым используя сразу несколько разделов мозга. Для физической разгрузки очень эффективна. Основная цель игры – не только принять замысловатую позицию, но и удержать её как можно дольше. Так тренируются выносливость, умение долго держать статическую позу (которое пригодится потом на уроках в школе).

Все позы, при которых ребёнок стоит на ладонях и стопах, укрепляют мышцы брюшного пресса, верхней части спины, плеч и рук. Если локти и колени согнуты, но не стоят на полу, активнее нагружаются мышцы пресса, поясницы, ягодиц и рук (известные многим бицепс и трицепс). Чтобы удержать равновесие, детям приходится втягивать живот, а это способствует как зрительному его уменьшению, так и реальному подтягиванию.

Твистер не предполагает возни и толкотни, так как дети делают шаги по очереди. Правда, может получиться «переплетение», когда один игрок вынужден просунуть ногу или руку под или над другим игроком. Поэтому роль ведущего лучше взять на себя взрослому, который, если что, волевым решением отменит опасное положение и заново повернёт рулетку. Есть разновидность игры, когда каждый шаг должны делать все игроки одновременно, на скорость – кто быстрее поставит, например, «левую руку на жёлтый». Это вариант уже для ребят лет 12 и старше, у которых неплохо развита координация по сравнению с малышами. В твистер, как правило, играют не более 4 человек на одно поле. Если детей больше или они сильно различаются по возрасту, лучше добавить второе поле и развести группы по возрастам.

Эбру – это техника рисования на воде. Поможет развивать творческий потенциал, фантазию и воображение, зрительное и слуховое восприятие, образное мышление; развивать цветовосприятие, внимание, память; развивать моторику рук; развивать терпение и выдержку; повысить личностную самооценку ребенка, чувствуя себя режиссером, художником своего произведения; воспитывать чувство радости, сопричастности к уникальному и неповторимому творчеству; снижать психоэмоциональное напряжение.

Эбру (изут те у кого мячи)

Пластилинотерапия – это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью.

Представьте то неприятное чувство, которое вас охватывает, проблему, которую вы хотите решить или внутренний конфликт. Прочувствуйте эту проблему, ощутите где она локализована в теле, отметьте, что сейчас с вами происходит, что вы ощущаете…Постарайтесь хорошенько погрузиться в это (можете закрыть глаза). А теперь попробуйте изобразить проблему с помощью пластилина. Лепите то, что приходит вам на ум и то, что вы чувствуете. Может быть ваша тревога по тому или иному поводу оформится в черный шарик или человечка с грустным лицом, либо обида предстанет в образе шара с воткнутыми в него иголками (можно сделать их с помощью зубочисток) и т.д. Внимательно рассмотрите результат своей работы. А теперь попробуйте слепить то, что для вас является решением проблемы и символом свободы от того, что вас гнетет. Вы можете слепить отдельный предмет, а можете трансформировать уже созданный, воспользовавшись цветным пластилином или добавив другие детали. Возможно, вам захочется смастерить фигуру улыбающегося человека или яркий цветок. А может быть это будет чаша, которая наполнена фруктами или же дерево с пышной кроной.

Эффективность: Эмоциональная разгрузка, поможет переключиться с процесса переработки информации на другие мыслительные действия. Появляется чувство эмоциональной безопасности. Мы считаем наш проект очень интересным, увлекательным и полезным для школьников любого возраста и самое главное детям нравится проводить перемену с психологом.

Завершение занятия.

А теперь наша переменка подходит к концу. И мы должны проверить достигли ли мы нашей цели. Я для вас приготовила острова настроений(подготовить коробки заранее). Там есть острова Радости, Счастья, Наслаждения, Просветление. Выбираете остров по своим ощущениям, изменилась ли ваше настроение в течение перемены и как, затем кладете вещи на выбранный остров.

Вы сегодня все были молодцы, мне очень приятно было с Вами работать, спасибо Вам за активное участие. Всего Вам доброго!

Технологическая карта занятия «Переменка с психологом»

на экспертное испытание

«Защита психолого-педагогической практики»

1. Общая характеристика занятия

|  |
| --- |
| Педагог-психолог: Софронеева Наталия Александровна |
| Образовательное учреждение: МБОУ «Вилюйская средняя общеобразовательная школа №3 имени Н.С. Степанова» |
| Класс: 7б Дата: 07.09.2021 Время: большая перемена Кабинет: кабинет психологической разгрузки |
| Занятие на тему: Переменка с психологом |
| Цель: Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся через организацию психологических игр на переменках. |
| Задачи:  Практические:  1. Организовать содержательный отдых на перемене, улучшить дисциплину на переменах, повысить интерес к школе;  2. Создать банк игр и специальных методик для детей с разным уровнем подвижности;  3. Научить детей организованно проводить свободное время;  Образовательные:  1. Формирование навыков умственной деятельности детей, умений использовать приобретенные знания в новых ситуациях.  Развивающие:  1. Развивать коммуникативные способности, умения межличностного общения.  2. Развивать умения анализировать учебный материал и соотносить его с практикой.  строить межличностное взаимодействие с учетом своих особенностей.  Воспитательные:  1. Устойчивая мотивация к учебе. |
| Оборудование: музыкальное сопровождение, Эбру, песочный стол, пластилин, Твистер, акварель, бумага, цветные карандаши, метафорические карты, массажные мячи, поппит, плюшевые игрушки, игрушка «Виноград», силиконовый, упакованный в сетку с круглыми отверстиями мяч игрушка антистресс. |

1. Предварительная хронометрия занятия контроля уровня усвоения знаний и сформированности умений и навыков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап учебного занятия | Этапы учебного занятия | Время |
| 1. Подготовка учащихся к занятию | 1.1. Организационный момент  1.2. Сообщение темы и цели занятия  1.3. Актуализация умений, навыков и знаний, подлежащих контролю | 1 |
| 2. Основная часть занятия | 2.1. Песочная терапия, рисование на воде методом «Эбру», пластилинотерапия, физкультминутка «Твистер»  2.2. Обсуждение (работа в группах)  2.3.Контроль уровня усвоения знаний, умений и навыков | 8 |
| 3. Завершающий этап занятия | 3.1. Подведение итогов занятия, мониторинг результативности  3.2. Рефлексия  3.3. Организационный момент. | 1 |

Технологическая карта занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Задачи этапа | Деятельность психолога | Деятельность  учащихся | УУД |
| Организационный момент. | Создать благоприятный психологический настрой на работу. | Ритуал приветствия. Организация внимания. На первом этапе психолог предлагает детям осознать свои эмоциональные состояния: «Какое у вас сегодня настроение?», «Устали ли вы после уроков?» | Дети выполняют ритуал приветствия. Включаются в работу на занятии. | Личностные: развитие способности к самоорганизации, самопознании. Коммуникативные: планирование взаимодействия с учителем и одноклассниками |
| Целеполагание и мотивация. | Активизировать мотивацию, принятие детьми цели занятия. | Сегодня на перемене мы немножко отдохнем, поиграем. Узнаем о важности отдыха на перемене. И о важности правильного подбора игр на перемене.  Каждому из вас я дам одну вещь, которая поможет вам немного изменить свое настроение (поппит, пластилин, антистресс, мяч). Помогут расслабиться и отдохнуть, снять напряжение и поможет подготовиться к урокам. Но такие игрушки дают только временный эффект и большого развивающего значения не имеют. Поэтому мы будем отдыхать немного по-другому. | Отвечают на вопросы психолога.  Берут с коробки понравившиеся игрушки. | Регулятивные: целеполагание. Коммуникативные: постановка вопросов.  Познавательные:  выделение и формулирование познавательной  цели при прямой помощи. Логические:  развитие способности формулирования проблемы. |
| Основная часть.  Песочная терапия | Развитие восприятия, мышления, чувство расслабления и спокойствия | Упражнение «Настроение».  Дети рисуют на песке свое настроение. Потом обсуждают свои рисунки.  Упражнение «Мое любимое место».  Просим детей построить место в котором они чувствует себя спокойно и хорошо. | Дети рисуют по очереди по заданной теме, потом рассказывают о своих рисунках друг другу | Коммуникативные:  сотрудничество и взаимопомощь.  Познавательные: стимулирование самостоятельного выделения.  Личностные: анализировать, развивать эмпатию и толерантность. Рефлексия своих поступков. |
| Рисование на воде методом Эбру | Развитие восприятия, мышления, чувство расслабления и спокойствия. Медитация | Эбру – это техника рисования на воде. Поможет развивать творческий потенциал, фантазию и воображение, зрительное и слуховое восприятие, образное мышление; развивать цветовосприятие, внимание, память; развивать моторику рук; развивать терпение и выдержку; повысить личностную самооценку ребенка, чувствуя себя режиссером, художником своего произведения; воспитывать чувство радости, сопричастности к уникальному и неповторимому творчеству; снижать психоэмоциональное напряжение. | Дети рисуют на воде | Коммуникативные: сотрудничество и взаимопомощь.  Личностные: внутреннее спокойствие, удовлетворение |
| Пластилинотерапия | Снятие эмоционального напряжения, чувства беспокойства и тревоги.  Развитие памяти, мышления, наблюдательности | Представьте то неприятное чувство, которое вас охватывает, проблему, которую вы хотите решить или внутренний конфликт. Прочувствуйте эту проблему, ощутите где она локализована в теле, отметьте, что сейчас с вами происходит, что вы ощущаете…Постарайтесь хорошенько погрузиться в это (можете закрыть глаза). А теперь попробуйте изобразить проблему с помощью пластилина. Лепите то, что приходит вам на ум и то, что вы чувствуете. Может быть ваша тревога по тому или иному поводу оформится в черный шарик или человечка с грустным лицом, либо обида предстанет в образе шара с воткнутыми в него иголками (можно сделать их с помощью зубочисток) и т.д. Внимательно рассмотрите результат своей работы. А теперь попробуйте слепить то, что для вас является решением проблемы и символом свободы от того, что вас гнетет. Вы можете слепить отдельный предмет, а можете трансформировать уже созданный, воспользовавшись цветным пластилином или добавив другие детали. Возможно, вам захочется смастерить фигуру улыбающегося человека или яркий цветок. А может быть это будет чаша, которая наполнена фруктами или же дерево с пышной кроной. | Дети лепят из пластилина по заданной теме | Регулятивные:  оценка, развитие способности к коррекции собственной деятельности.  Познавательные: развитие способности самопознания и находить эффективные способы решений.  Коммуникативные: взаимоконтроль,  коррекция, оценка.  Развитие навыков здоровьесберегающей деятельности (мелкая моторика). |
| Игра «Твистер» | Развитие равновесия, координации движений, снятие мышечного напряжения | Твистер способствует развитию двигательного аппарата у ребенка и его координации. Так как главным правилом игры является соблюдение равновесия, ребенок учится координировать свои движения и одновременно запоминает цвет кружков, тем самым используя сразу несколько разделов мозга. Для физической разгрузки очень эффективна. Основная цель игры – не только принять замысловатую позицию, но и удержать её как можно дольше. Так тренируются выносливость, умение долго держать статическую позу (которое пригодится потом на уроках в школе). | Играют в игру твистер | Регулятивные: учится координировать свои движения и одновременно запоминает цвет кружков, тем самым используя сразу несколько разделов мозга.  Коммуникативные: |
| Подведение итогов занятия.  Рефлексия.  Ритуал прощания | Дать дифференцированную оценку работы учащихся. | А теперь наша переменка подходит к концу. И мы должны проверить достигли ли мы нашей цели. Для этого подготовила острова настроений (подготовить коробки заранее). Там есть острова Радости, Счастья, Наслаждения, Просветление. Выбираете остров по своим ощущениям, изменилась ли ваше настроение в течение перемены и как, затем кладете вещи на выбранный остров.  Вы сегодня все были молодцы, мне очень приятно было с Вами работать, спасибо Вам за активное участие.  Всего Вам доброго! | Дети выбирают своим игрушка острова по желанию | Регулятивные:  формирование способности к  оценке, контроль.  Познавательные: закрепление  навыков действий. |