Муниципальный этап краевого конкурса профессионального мастерства

«Педагог-психолог Кубани» в 2024 году

**ЗАЩИТА РЕАЛИЗУЕМОЙ**

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**«Учитесь улыбаться».**

Конкурсант: Лисина Ольга Ивановна

Педагог – психолог МБОУ ООШ № 14

х. Даманка, Крымского района.

**Обоснование программы:**

Высокие требования жизни к организации воспитания и обучения детей заставляют искать новые, более эффективные психолого-педагогические подходы, нацеленные на приведение методов обучения в соответствие требованиям жизни. Проблема регуляции человеком своего поведения и деятельности стала одной из ключевых в психологической науке современного мира и воспитании детей.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве. Во взрослой жизни становится условием такого качества человека как успешность.

Присущее человеку стремление к самовыражению, выражение своего внутреннего мира с помощью приемлемых форм и есть главной причиной, по которой обучение навыкам и способам саморегуляции детей младшего школьного возраста актуально и востребовано в школах.

Обучение учащихся младших классов требует от ребёнка постоянного напряжения, контроля за своими действиями, выполнения множественных разноплановых задач, с которыми он не сталкивался до поступления в школу. Умение вовлечённо работать на каждом уроке, переключаться между предметами и требованиями к выполнению учебной деятельности являются стрессовыми для ребёнка. Необходимость управлять своим эмоциональным состоянием и продуктивно обучаться ставит перед психологами и педагогами новую задачу – создать условия для формирования личностной саморегуляции младших школьников.

Данная программа по формированию навыков эмоционального самоконтроля, как условия развития личностной саморегуляции младших школьников направлена на:

1. научить адекватно реагировать на стрессовые ситуации;
2. находить пути разрешения конфликтных ситуаций;
3. помочь выражать свои чувства в приемлемой форме;
4. развивать эмоциональный интеллект;
5. формировать навыки эффективного общения;
6. снизить уровень школьной тревожности и сохранить психическое здоровье детей.

**Цель программы:** обучить учащихся младших классов навыкам эмоционального контроля и создать условия для развития саморегуляции.

**Задачи программы:**

* ознакомить с понятием «эмоции», научить понимать и различать эмоции с помощью игровых форм;
* развивать умения словестно выражать свои эмоции и идентифицировать эмоции другого человека;

совершенствовать у детей младшего школьного возраста навыки и умения с помощью мимики показать свои эмоций и пантомимы;

* научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции.

**Участники программы:** обучающиеся 1- класса.

Мероприятие по программе:

- для обучающихся 1 класса:

Целью данной программы по развитию навыков саморегуляции, в частности ее эмоционального, волевого компонентов и компонента регуляции действия у младших школьников направлена помочь детям научиться правильно, реагировать на стрессовые ситуации, уметь выходить их возникающих конфликтов; помочь правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение школьной тревожности, сохранение психического здоровья детей и формирование саморегуляции.

В настоящее время весьма остро стоит вопрос о сохранении психического здоровье детей и молодежи. В связи с этим разрабатываются и внедряются здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс. На фоне данных тенденций актуально акцентировать внимание педагогов и психологов на профилактике аддиктивного поведения в разрезе развития стрессоустойчивости и навыков саморегуляции. Например, зависимые младшие школьники демонстрируют такие характерные реакции на стресс, как уход от решения проблем, отрицание, изоляция.

Под понятием «стресс» подразумевается комплексная неспецифическая реакция организма на неблагоприятные воздействия, помогающая приспосабливаться к изменениям окружающей действительности. Современные темп и условия жизни, являются источником большого количества стрессовых факторов, которые оказывают влияние на физическое и психическое благополучие человека. Ускоряющийся темп жизни, изменения окружающей среды и экологическое неблагополучие, постоянное обновление и внедрение инновационных технологий во все сферы жизни, информационные и физические перегрузки — факторы, создающие стрессовые ситуации. Требования окружающего мира к человеку достаточно высоки, и именно поэтому важно развивать стрессоустойчивость и саморегуляцию, которые повысят адаптивные возможности и помогут сохранить внутренние силы и ресурсы даже в самых сложных ситуациях.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена необходимостью развития и формирования адекватных способов поведения детей и подростков в стрессовых ситуациях, с целью предотвращения деструктивного развития личности, а также формирования индивидуального способа совладения со стрессом переживаний.

**СЦЕНАРИЙ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ**

**Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции**

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению

психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

Форма проведения: игровое занятие.

Целевая аудитория: младшие школьники.

Процедура проведения.

Вступительная часть.

Педагог-психолог приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Педагог-психолог*:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно заботиться о своих эмоциях, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо». Всем нам нужно уметь справляться со своими нежелательными эмоциями и проявлением в правильном поведении.

Далее педагог-психолог предлагает перед началом поздороваться друг с другом в тематике занятия.

Разминка

**Упражнение 1 «Привет, супергерой**»

Время: 1 минута.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы,

повышение настроя на совместную работу.

Педагог-психолог*:* «Ребята, давайте встанем в 2 круга лицом друг к другу. А теперь нам надо представить себя каким-то любимым супергероем и поздороваться друг с другом.

(ребята жмут руки друг другу и проговаривают: "Здравствуй друг",

ребята хлопают друг друга по плечу: "Как ты тут",

ребята разводят руки в стороны: "Ты пришел",

ребята обнимают друг друга: "Хорошо").

После того, как все участники поприветствуют друг друга педагог-психолог благодарит их за необычное приветствие.

Мы с вами забыли придумать правила, которыми мы будем руководствоваться на нашем занятии:

1. Правило поднятой руки;

2. Высказываться здесь и сейчас;

3. Негативно не высказываться в адрес другого участника;

4. Уважать друг друга;

5. Правило активности.

**Упражнение 2 «Росток»**

Время: 4 минут.

Цель упражнения: умение управлять психоэмоциональным состоянием, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом (напряжением).

Необходимый инструментарий: стулья по количеству участников, просторное помещение.

Педагог-психолог*:* «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? А были ли у вас такие дни, которые начинались иначе, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?

Молодцы ребята, а сейчас вас попрошу присесть на стулья по кругу, взять друг друга за руки и закрыть глазки. Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, представьте себя в виде какого-нибудь цветка. Далее вы можете почувствовать, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов».

Педагог-психолог предлагает в процессе представления ростков и их роста глубоко и медленно дышать, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела.

Педагог-психолог*:* «Наконец, ваш цветок вырос и распустился. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его аромат, потрогайте, ощутите текстуру, прочувствуйте всю красоту своего растения».

Затем представьте, какое восхищение чувствуют люди, когда видят эти цветы, представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы, представьте реплики людей: «ах, какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!», можете дать название своему цветку. Почувствуйте, какой ваш цветок красивый, удивительный, по-своему уникальный, запомните это переживание и обращайтесь к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее педагог-психолог предлагает завершить упражнение: открыть глаза, потянуться, повернуться друг к другу и улыбнуться.

В конце упражнения предлагается ребятам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно от того, что с кем - то поссорились, но в этом случае конфликт можно решить **если выслушать другого, думать не только о себе, но и о других, не злиться и не злить других.**

**Есть старинная мудрость:**

 **Прежде чем сказать — посчитай до десяти.**

 **Прежде чем обидеть — посчитай до ста.**

 **Прежде чем ударить — посчитай до тысячи.**

Педагог-психолог: «Ребята, я предлагаю вам создать цветочную поляну счастья на большом листе».

Педагог-психолог: «Ребята, смотрите, какая замечательная цветочная поляна "страны Фантазий" у нас получилась!»

**Упражнение 3 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру»**

Время: 3 минут.

Цель упражнения*:* обучение навыкам саморегуляции (учиться управлять своим эмоциональным состоянием).

Педагог-психолог*:* «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом, не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

После педагог - психолог предлагает сменить позу.«А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развевается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

Педагог - психолог*:* «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за педагогом.

Далее предлагается им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись

и вытянувшись, и так простоять 5 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд.

И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце педагог-психолог предлагает встряхнуть руками, будто смахиваете

с себя воду, и отряхнуться всем телом, как собака отряхивается от воды».

В завершение педагог-психолог спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где необходимо большое сосредоточение и концентрация, нахождение в одной позе».

**Упражнение 4 «Добрый дракон»**

Время: 2 минут.

Цель упражнения: выстраивание контакта, невербальная коммуникация (без применения слов), сплоченность.

педагог-психолог*:* «Ребята, сейчас мы побудем одним большим добрым драконом!

Для этого вам нужно взяться за руки и в стать в круг. А теперь давайте подышим, как дракон – глубоко вдыхая и шумно выдыхая воздух. Вы знаете, какое у него глубокое дыхание? Давайте изобразим нашим большим кругом, как дракон дышит:

когда он делает вдох, мы делаем шаг вперед, а на выдохе – шаг назад».

Педагог-психолог выполняет упражнение вместе с группой, показывая движения и дыхание. Движение в круге повторяется несколько раз, при этом ведущий комментирует, что дыхание дракона спокойное и размеренное.

Педагог-психолог*:* «А теперь давайте послушаем, как бьется большое сердце дракона.

Давайте сделаем громкий шаг вперед, а затем громкий шаг назад, и еще раз…

и еще… Слышите, как бьется его могучее сердце?».

Педагог-психолог предлагает участникам в ситуациях, когда им становится тревожно, вспомнить большого, доброго дракона и подышать вместе с ним.

**Упражнение 5 «Волшебный мяч»**

Время: 3 минут.

Цель упражнения: прощание, рефлексия прошедшего занятия.

Необходимый инструментарий: мячик.

Педагог-психолог*:* «Ребята, мы заканчиваем наше занятие, у меня в руках волшебный мяч. Его волшебство состоит в том, когда его держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать. Прошу вас высказаться и передать волшебный мяч соседу слева».

Таким образом, участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание. Педагог-психолог благодарит всех участников и предлагает попрощаться улыбкой.