**Краевой конкурс профессионального мастерства**

**«Педагог-психолог Кубани в 2021 году»**

**Конкурсное испытание**

**«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»**

**ОПИСАНИЕ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО –ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**«Тренинг как технология**

**эффективной групповой работы»**

**Рогожина Оксана Викторовна**

педагог-психолог МБОУ ООШ № 32 им. И. С.Исакова

х. Островская Щель

МО Туапсинский район

**ЧАСТЬ 1. Общая информация .**

Информация об участниках и месте реализации , то есть организация

( название,телефон,руководитель, контактное лицо)

Участник Рогожина Оксана Викторовна, педагог-психолог МБОУ ООШ № 32 им. И. С. Исакова х.Островская Щель, МО Туапсинский район, тел. 8(86167)76078 директор Щирова Ирина Николаевна .

Младший школьный возраст – период интенсивного личностного развития ребенка, период появления ряда психических новообразований, становления важных черт личности, это возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют поведение ребенка, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. Именно эти особенности составляют норматив личностного развития младшего школьного возраста и лежат в основе стратегических задач, определяющих работу с детьми в дошкольном учреждении.

Проблема формирования и развития личности младшего щкольника заслуживает особого внимания, так как основы личности закладываются именно в этот период и именно этот период сенситивен для социальных воздействий. Следует помнить, что на формирование личности в большей степени оказывает влияние микросреда – непосредственное окружение ребенка (в первую очередь – родители, сверстники, учителя). При этом необходимо учитывать, что и на окружение в целом и на ребенка в частности оказывают влияние неблагоприятные факторы. Следствием их воздействия является ситуация так называемой социальной депривации, то есть лишение, ограничение или недостаточность тех или иных условий, материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации, приводящая к ухудшению здоровья человека: физическому, психическому, социальному. Соответственно результатом практической психологической работы должен стать психологически здоровый ребенок.

В современном мире существует множество технологий, приемов и методов в работе с детьми младшего школьного возраста по формированию психологического здоровья. Одной из самых актуальных и продуктивных является технология тренинга. В ее основу положена идея сохранения и формирования психологического здоровья детей в процессе группового взаимодействия. Естественно, для эффективной психологической поддержки детей необходимо использовать как групповые, так и индивидуальные формы работы в зависимости от выраженности нарушений психологического здоровья. Но так как в условиях школьного учреждения не всегда рациональна индивидуальная работа, основной упор необходимо делать на групповую работу с детьми, в которой учитывается специфика детей, имеющих выраженные нарушения психологического здоровья (агрессивность, тревожность, отрицательная самооценка, конфликтность, замкнутость). При этом нужно иметь в виду, что ведущим групповых занятий может быть не только психолог, но и учитель.

**Основной целью** технологии тренинга, является оказание психологической поддержки школьников в процессе целенаправленного организованного группового взаимодействия.

Общая цель социально-психологического тренинга конкретизируется в ***частных задачах:***

*1) овладение определенными знаниями;*

*2) развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;*

*3) диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;*

*4)формирование социально-коммуникативной компетентности, развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими;*

*5) обучение рефлексивным умениям;*

*6) стимулирование потребности в саморазвитии.*

***Основная гуманистическая идея*** тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять ребенка, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть барьеры в общении с окружающими.

В основе технологии лежит понятие «психологическое здоровье». Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым) своих возрастных социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает возможность непрерывного развития.

Психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.

При этом *аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

*Инструментальный компонент* предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий, как своего поведения, так и поведения окружающих.

*Потребностно-мотивационный компонент* определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития, при этом он полностью принимает ответственность за свое развитие.

Анализируя вышесказанной, мы приходим к выводу, что технология тренинга с одной стороны, обеспечивает формирования психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, с другой стороны обеспечивает формирование основных новообразований детей младшего школьного возраста. Так групповые занятия дают возможность ребенку приобрести опыт, в специально созданной среде, обществе в миниатюре, отражающим в себе внешний мир, и перенести, полученные знания, умения и навыки в реальную жизнь. Второе потенциальное преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других ее членов. Присутствие сверстников создает у ребенка ощущение комфорта. У недостаточно уверенных в себе детей группы не возникает чувства, что на них оказывают давление. А когда они начинают проявлять себя, то чувствуют себя спокойнее, ощущая поддержку взрослого. В-третьих, в рамках технологии тренинга можно быть не только участником, но и зрителем. Ребенок использует сверстника в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа («взгляд со стороны»). Это дает возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы.

Вышеперечисленное достигается через соблюдение в работе с детьми ряда ***принципов***, а именно:

*- принцип обеспечения всестороннего гармоничного развития личности ребенка;*

*- принцип доступности и учета возрастных особенностей;*

*- принцип систематичности и последовательности;*

*- принцип наглядности;*

*- игровой принцип;*

*- принцип обеспечения эмоционального благополучия.*

Таким образом, групповая психологическая поддержка является одной из оптимальных технологий формирования психологического здоровья ребенка, что в свою очередь определяет не только его включение в общественную жизнь, нахождение своей ниши, но и прогресс развития общества в целом.

В рамках ***процессуальной характеристики технологии*** необходимо выделить *условия формирования психологического здоровья ребенка.*

Во-первых, содействовать формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Необходимо, чтобы в сензитивный период активность ребенка (двигательная, познавательная, коммуникативная и др.) реализовывалась в условиях общения и при соответствующих способах организации занятий и групповой работы. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

Во-вторых, одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий.

В-третьих, необходимо поддерживать развитие рефлексии, побуждать ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

В-четвертых, важно наличие ценностной среды в развитии ребенка, получение им возможности видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и определять собственные приоритеты.

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических особенностей. Отметим некоторые из них.

Активность участников тренинга носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для отработки определенных умений, развития особых личностных качеств и установок, влияющих на процесс общения с другими. При проведении тренинга акцент делается на создании атмосферы доверия и безопасности, и поэтому очень важно подчеркнуть, что не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений. Ребенок на тренинге принимает участие в играх добровольно, то есть имеет право отказаться от выполнения того или иного упражнения. Ведущий же старается организовать тренинг так, чтобы дети хотели в нем участвовать, он также побуждает участников (на доступном данному возрасту уровне) к рефлексии процессов, происходящих в группе.

Правила поведения на тренинге менее регламентированы, чем на занятии, в том числе снижен внешний контрольный. Предполагается, что участники тренинга сами контролируют свое поведение.

*Состав группы и продолжительность занятий* определяются, прежде всего, возрастом детей.

Дети 6-9 лет уже способны к некоторому контролю своего поведения. Как правило, после нескольких занятий они могут описывать свои эмоциональные состояния, ненадолго включаются в обсуждение интересующих их вопросов.

*Оптимальная частота проведения занятий – 2 раза в неделю*. Групповые занятия включают в себя психогимнастические, коммуникативные, подвижные игры и упражнения, этюды, элементы арт-терапии, релаксационные методы, ритуал приветствия, направленный на создание атмосферы радости, благоприятного эмоционального фона, снятия страха и напряжения, и ритуал прощания, закрепляющий полученный ребенком на занятии эмоциональный опыт.

Характеристика деятельности детей и взрослых в ходе тренинговой работы включает в себя следующие компоненты, представленные в таблице.

|  |
| --- |
| **Алгоритм тренинговой работы** |
| **Компоненты тренинга** | Деятельность взрослых | Деятельность детей |
| **Разминка** | Создание положительного эмоционального фона. Снятие эмоционального напряжения. Сплочение группы. | Ослабление степени напряжения и тревоги. Установление контакта со сверстниками и взрослым. Возникновение положительных эмоций. |
| **Основная часть** | Коррекционно-развивающая работа в зависимости от проблемы детей. Проведение игр и упражнений с учетом психодимических свойств личности. Использование техник (арт-терапия, песочная терапия, кукло-терапия и др.). Организация продуктивных видов деятельности. | Активное, добровольное участие. Решение личностных проблем в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми.   |
| **Заключительная часть** | Закрепление полученных навыков и знаний. Снятие у детей эмоционального, мышечного и интеллектуального напряжения (релаксация). Стимулирование детей к анализу процесса общения, осознанию и обсуждению своих чувств в процессе взаимодействия. Обучение детей навыкам рефлексии. | Анализ процесса общения. Оценка происходящего. Саморефлексия. |

|  |
| --- |
| Методы и приемы технологии групповой психологической поддержки младших школьников· Ролевые методы, включающие в себя – ролевую гимнастику и психодрамму. · Психогимнастические игры. · Коммуникативные игры. · Терапевтические метафоры. ·Эмоционально-символические методы. · Релаксационные методы. |

Описание основных *методов и методических приемов,* основывающееся на классификации их по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

*Ролевые методы, включающие в себя – ролевую гимнастику и психодрамму*. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу, проигрывание ролей, противоположных обычным и т.д.

Ролевая гимнастика в свою очередь, в соответствии с возрастом детей может быть представлена в виде ролевых действий на начальном этапе и ролевых образов в старшем дошкольном возрасте, важно научиться включать в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котенок), а так же пальчиковые игры. Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов. Как правило, роль передается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодраммы может быть разыгрывание расправы или победы над пугающим объектом. При этом используется смена ролей, с роли нападающего на роль жертвы, либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Так же интересны и эффективны пальчиковые драматизации, разыгрываемые детьми только при помощи пальцев.

· *Психогимнастические игры*, направленные на принятие своего имени, принятие своих качеств характера, принятие своего прошлого, настоящего и будущего, принятие своих прав и обязанностей.

· *Коммуникативные игры,* которые можно разделить на три группы: 1) игры направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное и невербальное «поглаживание»; 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

· *Коммуникативные игры* Данные игры можно разделить на три группы, а именно: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение детьми живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» – это придумывание картинки на свободную или определенную тему в соответствии со звуковым (музыка) и/или кинестетическим (предмет) раздражителями. Затем автор картинки «оживляет» свое произведение, распределяя определенные роли героев и предметов среди детей.

· *Терапевтические метафоры.*Главная особенность саморазвития заключается в том, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах. Наиболее эффективным для освоения этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Систематическая работа с детьми в данном ключе приведет к усвоению ими основной идеи – в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, тем самым, формируя «механизм самопомощи».

· *Эмоционально-символические методы,*включающие в себя две основные модификации: групповое обсуждение различных чувств и направленное рисование.

· *Релаксационные методы,*включающие упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные упражнения и упражнения, основанные на визуально-кинестетической технике. Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления мышц. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное с задержкой.

*Результативность и эффективность групповой работы* с детьми можно выявить путем обследования перед началом и по окончанию курса занятий.

Для выявления результатов используется следующий инструментарий:

- оценка детей учителями, родителями (анкетирование, опросы);

- обследование детей психологом (изучение эмоционально-личностной сферы).

*Результативность групповой работы детьми может быть оценена по таким* ***показателям*** *как:*

 · уровень тревожности детей;

· уровень эмоционального благополучия;

· уровень сформированности социально-коммуникативных навыков;

· уровень самооценки.

*Возможные изменения, в результате групповой работы с детьми:*

· осознание собственных эмоциональных состояний, умение дифференцировать эмоции окружающих, переводить эмоции в словесный план;

· сформированность у детей позитивного отношения к себе, уверенность в своих силах, повышение самооценки;

· снижение уровня тревожности, агрессивности, изживание страхов;

· овладение детьми простейшими навыками снятия психоэмоционального и мышечного напряжения.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей / И.О. Карелина. – Ярославль: Академия развития, 2006.

2. Клюева Н.В. Учим детей общению. Характер и коммуникабельность: Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1997.

3. Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – М.: Генезис, 2000.

4. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников д/у / В.М. Минаева. – М.: Аркти, 1999.

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева, И.М. Первушина. – М.: Генезис, 2004.

**ЧАСТЬ 2.**

 **Сценарий демонстрируемого на видеозаписи группового занятия.**

**План-конспект занятия с младшими школьниками**

**«Тренинг как технология эффективной групповой работы»**

**Приветствие.** Вступительное слово.

**Тренинг «Попугай», «Воздушный шарик»**

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

1.Познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;

2.Создать благоприятные условия для продуктивной работы;

3.Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию, фантазию.

 А) Педагог показывает свою эмоцию при виде воображаемого попугая и предлагает детям показать свое отношение. Дети передают воображаемого попугаю друг другу.

Б) Педагог предлагает детям поиграть с воображаемым шариком и передать соседу.

**Тренинг «Замочек»**

**Цель:** повышение сплоченности класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

**Задачи тренинга:**

1.Формирование доброжелательного и доверительного отношения друг к другу;

2.Формирование навыка согласовывать свои действия с другими.

3.Обучение сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи;

Тренинг включает в себя упражнения на сплочённость группы. Дети стоят по кругу. Учитель запускает ленту с замком. Необходимо передать ленту друг другу при этом не расцепив рук.

**Оборудование:**

Петля из ленты и замочек или ключик.

**Тренинг «Жесты, эмоции»**

**Цель тренинга:** развитие способности эффективного общения посредством невербальной коммуникации, а также умения улавливать и анализировать невербальные сигналы других людей.
**Задачи тренинга:**

1.Осознание своей позы и собственных жестов.

2.Развитие навыков невербального общения;

3.Построение доверительных отношений средствами невербальной коммуникации;

Участники встают в круг и завязывают глаза. Выбирается один участник, который с помощью жестов, движений и прикосновений передает какое-либо чувство или эмоцию своему соседу, этот сосед – следующему и т.д. содержание передаваемых сообщений может быть самым разным: дружеская поддержка, гнев, нежность, ужас. В итоге чувство, возникшее у последнего участника, сравнивают с исходной эмоцией (по принципу испорченного телефона)

**Оборудование:** платок или шарф**.**

**Тренинг «Какая ты, Клякса?»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, снятие психоэмоционального напряжения

**Задачи тренинга:**

1.Равитие воображения, снятие агрессии, преодоление страхов.

2.Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

3. Воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;

Детям предлагается, с помощью постановки кляксы на бумаге поработать над развитием своего воображения. Ребенок выбирает себе краску, какую он хочет. А потом, набрав ее на кисточку, надо намазать на подготовленную бумагу (лист уже согнут на две половинки, есть подписи 1, 2 часть). Если лист сложить пополам, так чтобы пятно краски отпечаталось на другой половине бумаги, получится некое изображение. Можно предложить детям пофантазировать: что или кого они видят в полученной «композиции», страшное оно или смешное, злое или доброе?

**Оборудование:**

Гуашевые краски, лист бумаги, стаканчик с водой

**Тренинг «Доска вдохновения»**

**Цель:** развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

**Задачи тренинга:**

1.Формировани способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

2.Научиться планировать свое время.

3.Научиться формулировать свои цели.

Участникам предлагается разместить на доске все то, что будет мотивировать, вдохновлять, напоминать о том, ради чего все ваши старания и олицетворять собой конкретные шаги на пути к цели — спорт, увлечения, обучение и т. д
**Оборудование:** лист ПВХ, фотографии, рисунки, вырезки из журналов и т. д.

**Тренинг «Сухой душ»**

**Цель**: коррекция эмоционального состояния доступными для детей младшего школьного возраста средствами, обратная связь, завершение тренинга.

**Задачи тренинга:**

1.Учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей;

2. Обучать приемам саморасслабления, снятию психомышечного напряжения.

3. Развивать навыки релаксации,

 Детям предлагается войти в импровизированный душ и ответить на вопрос, что вы будете вспоминать о сегодняшнем дне?

**Оборудование:** конструкция «Сухой душ»