

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»



Сборник методических материалов

**Материалы регионального этапа
Всероссийского конкурса профессионального мастерства
«Педагог-психолог России – 2020»: мастер-классы**

**Севастополь
2020**

Материалы регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2020»: мастер-классы. Сборник методических материалов / Составитель: Ефимова И.В. – ГАОУ ПО ИРО, 2020. – 60 с.

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ГАОУ ПО ИРО (протокол № 3 от 20.03.2020).

В сборник методических материалов вошли разработки мастер-классов педагогов-психологов образовательных организаций города Севастополя – участников регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2020».

Мастер-классы основаны на положениях федеральных государственных образовательных стандартов, требованиях профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». Содержание мастер-классов базируется на интегративном подходе, позволяющем объединять психологические методики, упражнения, техники различных направлений педагогической практической психологии в групповой и индивидуальной работе педагога-психолога образовательной организации.

Методические разработки мастер-классов могут рассматриваться как пример практических форм работы педагога-психолога образовательных организаций с малыми группами участников образовательного процесса в условиях ограниченного времени.

Планы-конспекты мастер-классов, представленные в сборнике, могут быть использованы педагогами-психологами, специалистами сопровождения в образовательном процессе.

Содержание

Бузина О. В. Мастер-класс «Информирование родителей о распознавании признаков суицидальных рисков и наклонностей у студентов».....	2
Ефимова И. В. Мастер-класс «Как организовать и провести мастер-класс?».....	14
Камцева Н. А. Мастер-класс «Песок в ладошках. Рисование песком как прием коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (НОДА, РАС, ЗПР, СДВГ)»	24
Леванова Т. В. Мастер-класс «Профилактика профессионального выгорания педагогов»	31
Младенова О. В. Мастер-класс «Использование интерактивных форм в работе с родителями будущих первоклассников»	37
Осинина О. М. Мастер-класс «Использование технологии тимбилдинга для укрепления взаимоотношений участников образовательного процесса».....	40
Протащук М. А. Мастер-класс «Психологическая игра «Поддержка» (развитие эмоционального интеллекта)»	44
Сухомлина Г. В. Мастер-класс «Я хороший родитель! Обучение родителей результативному общению с детьми»	47
Чувашова А. Г. Мастер-класс «Диагностика психологического благополучия у детей дошкольного возраста с использованием авторской методики «Сюжеты детских потребностей».....	52

Мастер-класс «Информирование родителей о распознавании признаков суицидальных рисков и наклонностей у студентов»

Бузина О.В.,

педагог-психолог ГБОУПО СКСТ

Цель: содействие родителям (законным представителям) в профилактике суицидального поведения обучающихся образовательного учреждения.

Задачи:

- расширить границы представления родителей о развитии суицидальных наклонностей обучающихся в подростковом возрасте;
- информировать родителей о распознавании признаков суицидальных рисков и наклонностей у детей.

Целевая группа: родители (законные представители) обучающихся первого курса учреждения профессионального образования.

Материалы и оборудование: доска, мультимедийное оборудование, ноутбук, экран, стол, стулья, шариковые ручки, листы бумаги А4.

Продолжительность мастер-класса – 15 минут.

Глоссарий

Суицид (от англ. suicide – самоубийство) – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Пубертатный суицид – подростковые самоубийства.

Антисуицидальные факторы личности – отдельные личностные установки (переживания), препятствующие формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий. К ним относятся: эмоциональная привязанность к значимым близким, гиперответственность, наличие творческих планов, боязнь физического страдания и т. д.

Знание о смерти – распространенные в обществе представления и понятия о смерти. Могут быть использованы в профилактической работе

по предотвращению формирования суицидального поведения. Ошибочное знание о смерти является основой возникновения мифов о самоубийствах.

Личностный смысл самоубийства (Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А., 1980) – соотношение желания добровольного ухода из жизни (как цели суицидального действия) и потребности изменения провоцирующего конфликта тем или иным способом, в том числе и путем самоубийства (как мотивации деятельности).

Мифы о самоубийствах – существующие и распространенные в обществе ошибочные представления о самоубийствах (суицидальном поведении в целом).

Мотивы суицидального поведения – личностные побуждения, вызывающие желание добровольного ухода из жизни и определяющие суицидальную направленность поведения человека [1].

Выделяют пять основных групп мотивов, ведущих к формированию суицидального поведения:

протест – реакция отрицательного воздействия на объекты, вызвавшие психотравмирующую ситуацию (к протестным мотивам относится месть);

призыв – активация помощи извне с целью привлечь внимание, вызвать сострадание и таким образом изменить психотравмирующую ситуацию;

избегание – уход от наказания или страдания (избавления от тяжести психического или соматического состояния);

самонаказание – искупление «собственной вины» путем совершения суицидальных действий;

отказ от жизни – цель и мотив суицидального поведения совпадают (цель самоубийство, мотив – отказ от существования).

План-конспект мастер-класса

Добрый день, уважаемые участники мастер-класса!

«Из всех созданий, живущих на земле,
только человек может изменить себя.

Только человек является архитектором
своей судьбы»

В. Джеймс

«Жизнь – это красноватая искорка в
мрачном океане вечности, это
единственное мгновение, которое нам не
принадлежит»

И. С. Тургенев

*На фоне информации педагога-психолога на экран транслируется фильм
«Письмо отца. Фильм о профилактике подростковых суицидов.*

Вступительное слово мастера. Проблема подросткового суицида является наиболее актуальной из всех проблем настоящего времени и не может не беспокоить современное общество. Особенно остро проблема самоубийства стоит в среде молодежи как наиболее психологически и эмоционально уязвимой социально-демографической группе. Мы должны понимать и принимать тот факт, что многое, что кажется взрослым пустяком, для подростка – глобальная проблема.

Огромную роль в предотвращении подростковых суицидов призвана сыграть семья как главный ресурс эмоциональной поддержки подростка. Обязанность взрослых – не допустить у подростка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Подростковый возраст в жизни детей – это такой период, когда родителям не стоит терять бдительность, веря в свою прирожденную педагогическую гениальность. Педагогическая некомпетентность родителей может стоить очень дорого; ведь известно, что перевоспитывать ребенка, исправляя свои родительские ошибки, гораздо сложнее, чем с самого начала воспитывать ребенка, не совершая неправильных действий, не говоря неправильных слов. Чем выше будет педагогическая культура родителей, чем больше общечеловеческих и нравственных ценностей они смогут привить

своим детям, тем меньше их дети будут искать смысл в различных формах девиантного поведения.

Основная часть

Теоретический блок (3 мин.)

Информация для родителей о формах суицидального поведения.

Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, уход от наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.

Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

Истинный суицид – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершенному действию.

2. Факторы, провоцирующие суицид, – это социально-психологические ситуации и проблемы:

- употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);

- межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий. Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям. К суициду могут привести как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка,

привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям как к единственно правильным и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одаренных подростков к отчаянному шагу:

- состояние переутомления;
- распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания: частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения;
- расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия);
- конфликт с преподавателем, протест против несправедливости либо страх наказания и позора;
- смерть близкого человека;
- физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля среды;
- конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

Важно понимать, что те, кто причиняет себе суицид, делают выбор в пользу причинения боли и вреда своему телу, отказываясь, не желая терпеть психологический душевный дискомфорт.

3. Основания для принятия решения о суициде – это социально-психологические мотивы:

- протест (месть) – когда своими суицидальными действиями подросток протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения. Иногда подросток своим самоубийством как бы наказывает других, возможно, родителей: «Вы пожалеете, когда я умру»;

– призыв (привлечение внимания) – для того чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, подросток как бы призывает помощь извне: «Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи»;

– избегание неудач – имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации («Дальше будет еще хуже») или невыносимость переживаний («Мне не вынести этого позора»);

– самонаказание, т.е. суицидальным действием подросток наказывает себя за совершенный ранее поступок или проступок: «Никогда не прощу себе...».

Суицид – это отказ от себя; человек предает самого себя, отказывается от существования, полагая, что жизнь потеряла для него интерес и смысл.

4. Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:

– заметная перемена в обычных манерах поведения;

– недостаток сна, повышенная сонливость;

– ухудшение, улучшение аппетита;

– признаки беспокойства;

– признаки вечной усталости, упадок энергии;

– неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;

– усиление жалоб на физическое недомогание;

– склонность к быстрой перемене настроения;

– отдаление от семьи, друзей;

– отказ от работы в клубах, кружках;

– излишний риск в поступках;

– поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;

– необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;

– усиленное чувство тревоги;

– выраженная безнадёжность;

- приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
- раздача в дар ценного имущества;
- приведение в порядок всех дел;
- разговоры о собственных похоронах;
- составление записки об уходе из жизни;
- словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

5. Проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств:

1. Ссора с друзьями. При чем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.

2. Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда, и относятся к ней крайне серьезно.

3. Смерть кого-либо из близких родственников.

4. Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.

5. Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

6. Затяжное депрессивное состояние подростка.

7. Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.

9. Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

10. Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Практический блок (8 мин.)

Упражнение «Скрепка» (2,5 мин.)

Уважаемые участники, вы получили скрепку, возьмите ее, пожалуйста, в руки и попробуйте выпрямить. Получилось? А сейчас верните скрепку в исходное состояние. Получилась ли она такая ровная и правильная, как первоначально?

Жизнь любого человека в целом состоит из ситуаций, из таких событий, явлений, фактов, которые оказывают влияние на поведение и в которых проявляются характер, привычки, культура поведения. Так и в наших семьях, оказывая воспитательное воздействие на ребенка, мы не задумываемся о том, что наши слова, поступки могут повлиять на ребенка в будущем. Так же, как и на вашей скрепке, остаются следы. Шрамы в душах наших детей.

Хочется, чтобы эти скрепки навели вас на размышление, что отношение к своему ребенку можно изменить, а поступки исправить очень тяжело. Если эту скрепку гнуть по несколько раз, то она ломается.

Рефлексия (30 сек.)

Упражнение «Язык любви. Слова поощрения или добрые слова» (2,5 мин.)

Марк Твен сказал: «Добрым словом я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то, чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами.

Каждый из Вас может написать на листе бумаги 10 слов поощрения для своего ребенка. Например, «Как тебе идёт этот наряд», «Ты – моё солнышко», «Я вчера сидел за письменным столом и думал: «Как я скучаю по своей дочурке!», «Какой молодец, помыл посуду!» «Спасибо, что вынес мусор».

Обсуждение. Психолог вместе с участниками зачитывает высказывания и проводит обсуждение (30 сек.).

Бывает, что наши дети в той или иной ситуации чувствуют себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш ребёнок ждёт, чтобы вы поддержали и ободрили его.

Рекомендации для родителей о действиях по профилактике суицида у детей. (2 мин.)

1. Если в поведении вашего ребенка что-то вам показалось странным либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Бейте тревогу! Не ждите, что всё пройдет само собой. Остановите его, подошедшего слишком близко к опасной черте. И уж ни в коем случае постарайтесь не совершить роковой ошибки – нечаянно подтолкнув собственного ребёнка в адскую пропасть только оттого, что его трагедия показалась вам маленькой, несущественной. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

2. Психологами доказан тот факт, что зачастую подростки совершают попытку самоубийства не потому, что на самом деле хотят умереть. Причиной подобной попытки суицида становится желание привлечь к себе внимание окружающих и боль, что является криком о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются способом заявить миру о степени своего отчаяния. Подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности или к смерти ребенка. Если ребенок заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза, слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь. У ребенка должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже нам взрослым (не говоря о детях) в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Поэтому если ребенок доверил вам свое «горе», не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал.

Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У ребенка отсутствуют силы, чтобы слушать ваши нравоучения.

3. «Разбор полетов» отложите на потом, когда ребенок немного успокоится и сможет более спокойно мыслить. Нельзя смеяться над горем ребенка. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы». Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят. Иногда мы слышим фразу при обсуждении самоубийства: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!» Большинство суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Не было ни одного человека, способного понять его переживания, ни среди подростков, ни среди взрослых. Эти дети воспринимают себя как отверженных и никому ненужных «чужаков» и не могут найти другой выход.

4. Родителям не следует оставлять детей один на один со сложной жизнью. Будьте рядом, станьте своему ребенку другом, советчиком, защитником. Не забывайте говорить о своей любви к детям и учите любить их самих.

5. Старайтесь быть осторожными в своих словах и действиях.

6. Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.

7. Доверяйте ребенку и воспринимайте его как самостоятельную личность со своим потребностями, взглядами и желаниями.

8. Загляните в глаза ребенка, который рядом с вами.

9. Как можно чаще ведите с ребенком «разговоры по душам», общение с ребёнком ведите на позитиве.

10. Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.

11. Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведет к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.

12.Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.

13.Любите и дорожите своим ребенком.

14.Чаще обнимайте своего сына и дочь.

15. Покажите своему ребенку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны! И вы всегда будете с ним рядом.

Заключение (2 мин.)

Если вы хотите, чтобы дети вас уважали и слушались вас, ценили ваши советы, следуя им, строили свою жизнь счастливо – будьте счастливы сами! Станьте для ребенка таким примером, которому захочется подражать. Будьте рядом, станьте своему ребенку другом, советчиком, защитником. Не забывайте говорить о своей любви к детям и учите любить их самих.

Общая рефлексия.

Методика «Неоконченные предложения».

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Инструкция. Закончите предложения:

«В начале мастер-класса я чувствовал (а)....»,

«Сейчас я чувствую.....»,

«Я уверен (на), что»,

«Я понимаю, что...»

«Теперь я знаю...»

«Информация, полученная в ходе мастер-класса, мне.....»

«Думаю, что...»

Литература

1. Амбрумова А.Г. «Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте»/ А. Г. Амбрумова, Л. Я. Жезлова. – М., 1980 – 231с.

2. Вроно Е.М. За гранью отчаяния / Е.М. Вроно // Школьный психолог. - № 17. – М.: Первое сентября, 2000. – 152 с.

3. Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков / Школьный психолог. – № 22. – М., 2009. – С. 23.

4. Взаимодействие семьи и школы по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков / Школьный психолог. – № 24, М., 2009. – С. 38 .
5. Павлова И. М. Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: методическое пособие / И. М. Павлова. – М., 2005 – 89 с.
6. Чепмэн Г. Пять путей к сердцу подростка / Г. Чепмэн. – СПб., 2002. – 165 с.
7. Чепмэн Г. Пять языков любви / Г. Чепмэн. – М., 2003. – 95 с.
8. Письмо отца. Фильм о профилактике подростковых суицидов. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Wq-USYjI1Es>

Мастер-класс «Как организовать и провести мастер-класс?»

Ефимова И. В., канд. психол. наук,
методист ГАОУ ПО ИРО

Цель: расширить границы представления участников Конкурса о видах и структуре мастер-классов.

Задачи:

1. Изучить методические приемы организации и проведения мастер-класса в условиях ограниченного конкурсного времени.
2. Оказать методическое содействие участникам второго тура регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучший педагог-психолог России» (далее – Конкурса) в творческом процессе разработки алгоритма организации и структуры проведения мастер-класса, выбора вида.

Целевая группа: педагоги-психологи образовательных учреждений города Севастополя – участники Конкурса.

Материалы и оборудование: ноутбук, мультимедийное оборудование, стол, стулья, шариковые ручки, листы бумаги А4.

Продолжительность мастер-класса –15 минут.

Структура мастер-класса

№ п/п	Название этапа	Регламент	Ответственный, ведущий	Участники
1.	Вводная часть. Приветствие. Представление участников. Ожидания участников. Цель. Задачи.	15.10-15.25	Ефимова И.В., методист ГАОУ ПО ИРО	Педагоги-психологи – участники Конкурса
2.	Основная теоретическая часть. Виды, структура, оформление мастер-класса.	15.25 – 15.40		
3.	Основная практическая часть. Отработка приемов выбора вида и структуры плана-конспекта мастер-класса, форм «Папки участника», техник групповой работы с аудиторией в соответствии с критериями конкурсных	15.40-16.10		

	испытаний.			
4.	Заключительная часть. Ответы на вопросы участников Конкурса. Рекомендации.	16.10-16.25		
5.	Обсуждение результатов. Рефлексия.	15.25-16.30		

План-конспект мастер-класса

Вводная часть. Тема мастер-класса отражает актуальную проблему методического сопровождения творческого процесса самостоятельной подготовки участников Конкурса к конкурсным испытаниям.

Обучающая форма мастер-класса способствует освоению участниками техник и приобретению навыков организации и проведения краткого мастер-класса.

Цель: расширить границы представления участников о методической подготовке и проведении мастер-класса.

Задачи:

1. Изучить методические приемы организации и проведения мастер-класса в условиях ограниченного конкурсного времени.
2. Оказать методическое содействие участникам Конкурса в творческом процессе выбора вида, разработки алгоритма организации и структуры проведения мастер-класса.

Основная часть

План.

1. Требования к проведению мастер-класса.
2. Подготовка мастер-класса. Оформление титульного листа плана-конспекта и программы мастер-класса.
3. Папка участника.
4. Подготовка помещения и оборудования.

1. Требования к проведению мастер-класса.

Малая аудитория. Формальная аудитория. Участники незнакомы или малознакомы. Цели разные. Неформальная аудитория. Число участников –

до 20 человек (участники хорошо знают друг друга, проявляют интерес друг к другу, есть лидер, есть потребность в объединении усилий для достижения одной цели, количество участников – 2-6) .

Определения малой группы (существует более 100):

Дж. Хоманс: «Малая группа представляет некоторое число лиц, взаимодействующих между собой в течение определенного времени и достаточно малочисленных, чтобы иметь возможность контактировать друг с другом без посредников».

Р. Мертон: «Малой группой называется совокупность людей, которые определенным образом взаимодействуют друг с другом, осознают свою принадлежность к ней и считаются членами данной группы с точки зрения других».

Р. Бейлз: «Малая группа – это некоторое число людей, активно взаимодействующих между собой в течение более чем одной встречи лицом к лицу, так что каждый получает определенное представление обо всех остальных, достаточное, чтобы различать каждого персонально, реагировать на него либо во время встречи, либо позже, вспомнив его».

Вывод. Для проведения мастер-класса нужна неформальная группа в количестве 2-6 чел, которая держится на неповторимости и уникальности участников, имеет стабильный состав (одни и те же люди участвуют на всех этапах работы группы), участники играют неформальные роли (ведущий и участники), в группе устанавливаются правила и нормы поведения (правила работы в группе). Количество людей до 6 человек обеспечивает интенсивность взаимодействия и больше личного удовлетворения. Малый размер группы обусловлен характером деятельности группы – сжатый мастер-класс.

Мотивация. Участники мастер-класса оказываются заинтересованными в участии и имеют ожидания, каждый участник группы мотивирован на удовлетворение личных запросов (для этого необходимо сформулировать ожидания), от вклада каждого участника в работу группы – действий, направленных на удовлетворение ожидания других участников, зависит стимул

для каждого поступать так же. Каждый участник может иметь убеждение в том, что мотивация на достижение результата проведения мастер-класса обеспечивает устойчивое взаимодействие.

Профиль участников. Профессиональный профиль реальных участников обязательно соответствует теме и целевой группе (например, педагоги, родители).

Формирование целевой группы, информирование участников. Основной вопрос формирования целевой группы: кому приносить пользу?

Формальные признаки (пол, возраст, профессиональное сообщество).

Неформальные признаки (взгляды, общие цели, участие в сетевых группах, лидерские качества).

Информирование участников происходит в основном путем общения в созданной сетевой группе и через ответы на вопросы. По телефону сообщаются место и время проведения мастер-класса.

2. Подготовка к проведению мастер-класса. Оформление титульного листа плана-конспекта и программы мастер-класса (примеры 1, 2)

Пример 1

Оформление титульного листа плана-конспекта

Департамент образования и науки города Севастополя

ГАОУ ПО «Институт развития образования»

ГБОУ «СОШ №91»

Региональный этап Всероссийского конкурса

«Лучший педагог-психолог России»

Второй тур

План-конспект мастер-класса

«Использование техник активного слушания и развития внимания

в тренинге коммуникативных навыков»

для педагогов-психологов образовательных организаций

Разработчик: Наталья Белая, педагог-психолог ГБОУ СОШ №91,
конкурсный номер участника - 7

Севастополь
2020

Пример 2

Структура содержания плана-конспекта

Введение (актуальная проблема, предполагаемые пути решения, ресурсы, ожидаемые результаты).

Цель.

Задачи:

1. ...

2. ...

3. ...

Целевая группа.

Форма проведения.

Материалы и оборудование.

Время, дата, место проведения.

Основная часть (порядок проведения мастер-класса/структура мастер-класс, регламент).

Теоретическая часть (3 мин.)

Приветствие участников, знакомство, раздача «папок участников» / программ (1 мин.)

Сообщение цели, задач (1 мин.)

Правила работы в группе (0,5 мин.)

Ожидания участников (0,5 мин.)

Практическая часть (10 мин.)

Демонстрация ведущим приемов, техник, выполнение участниками упражнений, заданий (2 мин.).

Упражнение 1. (2,5 мин.)

Рефлексия участников (что получилось, что не получилось). (0,5 мин.)

Демонстрация ведущим приемов развития внимания. (2 мин.)

Упражнение 2. Корректировка результатов (2,5 мин.)

Рефлексия участников. (Что получилось, что не получилось, анализ полученного опыта.) (0,5 мин.)

Заключительная часть. Завершение мастер-класса. Подведение итогов. (2 мин.)

– Общая рефлексия. (Представление результатов работы – достигнуты ли ожидания, удовлетворены ли участники.) (1 мин.)

– Подведение итогов. Самоанализ ведущего (проведен ли мастер-класс, соблюдался ли регламент, достигнута ли цель, выполнены ли задачи, оправдались ли ожидания участников, удался ли мастер-класс, благодарности, прощание). (1 мин.)

Глоссарий.

Литература.

3. «Папка участника»

«Папка участника» – это раздаточный материал для участников мастер-класса.

«Папка участника» может содержать:

1. *Программу мастер-класса* (титульный лист, название, ведущий, цель, задачи, целевая группа, материалы, продолжительность, краткая презентация – разделы, регламент, ожидаемые результаты, литература).

2. *Памятки важных (ресурсных) моментов содержания мастер-класса, пожелания, рекомендации.*

3. *Лист оценки / лист для отзыва участника.* (Пример 3.)

4. *Сертификат участника.* (Пример 4.)

Лист оценки

ФИО _____

Понравился / Не понравился мастер-класс _____

Что дало участие в мастер-классе? _____

Дата _____ Подпись _____

Сертификат участника

Егоров Даниил Александрович,
педагог-психолог ГБОУ СОШ №91,
принял участие в проведении мастер-класса
«Как провести мастер-класс?»
в рамках второго тура регионального этапа Всероссийского конкурса
«Лучший педагог-психолог России»

г. Севастополь

11.03.2020 г.

Автор, ведущая _____ /

педагог-психолог ГБОУ СОШ №39

И.В. Надеждина

4. Подготовка помещения и оборудования

Подготовку помещения и оборудования, как правило, берет на себя организатор. Оборудование и требования к помещению указываются в плане-конспекте или в программе.

Заключительная часть

Для формирования навыков организации и проведения психологических мероприятий групповой формы работы педагога-психолога можно применять различные формы. Форма мастер-класса является наиболее удобной для использования в условиях ограниченного времени. Мотивация всех участников мастер-класса и степень овладения необходимыми навыками позволяют достичь всем участникам поставленной цели, выполнить поставленные задачи и в короткий срок достичь необходимых результатов.

Участие в мастер-классе позволяет участникам Конкурса получить опыт концентрации своих усилий на осуществлении необходимых этапов освоения технологии организации и проведения мастер-класса, используя творческий ресурс.

Благодарим организаторов мероприятия и участников за возможность проведения мастер-класса.

Глоссарий (основные понятия)

Аттракция (от лат. *attrahere* – привлекать, притягивать) – механизм социальной перцепции, способ понимания одного человека другим на основе устойчивого положительного чувства (симпатии, любви и др.), которое способствует более полному и глубокому восприятию личности.

Внимание – избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных. Отражает направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах, что обеспечивает их особо ясное отражение.

Коммуникативные навыки – умение человека устанавливать контакты между субъектами взаимодействия посредством выработки общего смысла передаваемой и воспринимаемой информации

Общение – межличностный и групповой процесс и результат установления контактов между людьми, в основе которого лежит обмен субъектов конкретными результатами их психической деятельности.

Техники активного слушания (виды активного слушания) – это процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации.

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к себе и явлениям окружающего мира. Чувства относительно устойчивы (в отличие от эмоций), поскольку имеют мотивационную основу.

Эмпатия – механизм перцепции социальной, способ понимания одного человека другим посредством постижения его чувств и эмоциональных состояний (эмоциональное отождествление).

Литература

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. В. Андриенко. Под ред. В. А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.

[Эл. ресурс http://elibrary.bsu.az/books_163/N_155.pdf]

2. Березин С. В. Социальная психология: учебно-методический комплекс / С. В. Березин. – Самара: «Универс-групп», 2007. – 183 с.

Режим доступа: http://elibrary.bsu.az/books_163/N_134.pdf

3. Иванова Е. В. Аттракция – особый механизм психологического влияния. / Е. В. Иванова [Эл. ресурс] Режим доступа: <https://labipt.com/attraction-a-special-mechanism-of-psychological-influence/> ;

4. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности / Е .В. Сидоренко. – СПб: Речь, 2008. – 208 с.

Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/sidorenko-ev-trening-kommunikativnoy-kompetentnosti-v-delovom-vzaimodeystvii_0937f88e828.html?page=23 ;

5. Чернова Г. Р. Психология общения / Г. Р. Чернова, Г. В. Слотина. - СПб: Питер. 2015, - 240 с.

Режим доступа: <https://books.google.com/books?id=aNVLDAAAQBAJ&pg=PA82&lpg=PA>

[82&dq=%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+%D0%A0.%D0%91%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%B7&source=bl&ots=ZtZPCMMooI&sig=ACfU3U2F-zPCRvnpXLEJz0CbuedJBL1Byg&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwi3gMTkl4joAhWS7KYKHTKvBdEQ6AEwAHoECAkQAQ#v=onepage&q=%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%A0.%D0%91%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%B7&f=false](https://www.youtube.com/watch?v=SmidSUhS720) ;

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=SmidSUhS720>] .

Мастер-класс «Песок в ладошках. Рисование песком как прием коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (НОДА, РАС, ЗПР, СДВГ)»

Камцева Н.А.,
педагог-психолог ГБОУ СОШ № 44

Цель: передать инновационный опыт участникам мастер-класса путем прямого и комментированного показа последовательности действий, приемов метода sand art (рисования песком).

Задачи:

1. Познакомить педагогов и педагогов-психологов с техниками работы с песком метода «песочного рисования» (sand art), используемыми на коррекционно-развивающих занятиях с детьми с ОВЗ.

2. Использовать практические приемы, упражнения для совершенствования необходимых навыков рисования в технике sand art.

Целевая группа: педагоги, педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя-дефектологи.

Оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, аудиоплеер, сборник музыкальных композиций, столы, защитный материал для столов, стекла-планшеты для рисования песком, песок морской прокаленный и просеянный, салфетки влажные, салфетки сухие, папка участника мастер-класса.

Продолжительность мастер-класса – 15 мин.

Введение. ФГОС общего образования, Закон об образовании РФ и современные требования общества предполагают включение в общеобразовательную деятельность всех категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

При этом методы и приемы обучения детей с ОВЗ, решение коррекционных и развивающих задач должны быть максимально приближены

к возможностям обучающихся, быть эффективными для обучения, интересными для самих детей, способствовать развитию всех компетенций.

Овладение навыками применения техник рисования песком (sand art) на коррекционно-развивающих занятиях может являться профессиональным ресурсом в практике педагогов-психологов, учителей-дефектологов для эффективного осуществления профессиональной деятельности в образовательном учреждении, в том числе в диагностике, консультативной, развивающей работе со всеми участниками образовательного процесса.

Участие педагогов-психологов в мастер-классе поможет овладеть приемами рисования на стеклянной планшете, развить свои творческие навыки, повысить профессиональную компетентность в проведении коррекционно-развивающих мероприятий с детьми с ОВЗ.

Форма проведения обучения – «мастер-класс» – способствует освоению участниками техник песочного рисования и приобретению навыков применения техники.

Теоретическая часть мастер-класса поможет участникам сплотиться вокруг достижения цели, а в практической части участники смогут приобрести представление о техниках и приемах рисования песком, использовать их на коррекционно-развивающих и общеобразовательных занятиях.

В заключение участники смогут подвести итоги и поделиться своими впечатлениями.

Основная часть

Теоретическая часть (3 мин.)

Добрый день, уважаемые коллеги! Здесь и сейчас вы станете участниками мастер-класса. Я поделюсь с вами опытом использования метода песочного рисования – sand art, мы поучимся использовать приемы данного метода, которые затем можно использовать на практических занятиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Упражнение «Приветствие» – 0,5 мин.

«Каждый из вас назовет свое имя. Слегка запорошите песком стекло и напишите заглавную букву вашего имени и имени вашего коллеги, прочувствуйте настроение песка и синхронизируйте со своим настроением».

Упражнение «Ожидание» (0,5 мин.)

«Почувствовав состояние и настроение, скажите в двух словах о том, чего вы ожидаете от нашей сегодняшней встречи?»

Знакомство с правилами работы (0,5 мин.)

«Так как работать сегодня будем с песком, нам необходимо ознакомиться с основными правилами работы с этим материалом:

- инструмент работы – руки, поэтому они должны быть чистыми, сухими, без повреждений кожного покрова;

- вдыхание песка во время работы с ним нежелательно, поэтому активное движение руками, взмахи, рассеивания вокруг себя необходимо контролировать;

- медитативность материала позволяет максимально расслабиться, потому при выполнении заданий пробуйте концентрировать внимание на просьбах ведущего мастер-класса!

Мотивация – 1,5 мин.

Вы знаете о направлении песочной терапии? Это новый, но очень актуальный в наше время способ снимать психологическое напряжение, избегать депрессивных состояний, страхов и фобий, успокаиваться, гармонизировать внутренний мир, корректировать настроение. Основоположницей здесь стала канадская режиссёр-мультипликатор Кэролин Лиф, создавшая свой первый анимационный фильм из песка в 1969 году. Как практический способ работы с детьми этот метод используют арт-терапевты.

Такие занятия особенно рекомендуется проводить для гиперактивных и возбудимых детей, ведь они помогают лучше понять свои чувства и чувства других людей, получить необходимые навыки социального общения, выработать позитивное отношение к себе и окружающим.

Особенно показано рисование песком детям с задержками развития. Данный вид творчества стимулирует ускоренное развитие и мышления, и речи ребенка.

Сама текстура песка дает возможность для развития у детей координации движений рук, пальчиков во время рисования, что важно для детей с ДЦП. Пересыпание песка из ладошки в ладошку, захват песка в кулачок, выравнивание песка на стекле – все эти движения непроизвольно влияют на развитие ребенка. Дети развивают ловкость рук и пальчиков. Известно, что мелкая моторика напрямую связана с развитием речи, дети-логопаты получают еще одну вспомогательную возможность развития всех речевых навыков.

Практическая часть в сопровождении музыки (10 мин.)

Демонстрация подготовки стекла-планшета к рисованию – снятие статического напряжения стекла влажной салфеткой, создание фона тонкого и фона плотного. Прием очищения от песка планшета. (0,5 мин.)

Упражнение на формирование навыков рисования различными способами (2,5 мин.):

- прорисовка круга от центра, линии из кулачка путем рассыпания,
- линия ногтем, фалангой, двумя и тремя пальцами по фону,
- оттиск кулачком,
- оттиск ребром ладони,
- прием рассыпания песка с разной высоты.

Упражнение «Водный мир» (рыба и медуза с водорослями) – рисование с использованием ранее полученных навыков рисования песком и закрепление их в упражнении – 1 мин.

Упражнение «Планета» – рисование с использованием ранее полученных навыков рисования песком и закрепление их в упражнении – 1 мин.

Упражнение «Листик» – рисование левой/правой рукой с использованием ранее полученных навыков рисования песком и закрепление их в упражнении – 1 мин.

Дополнительно, если осталось время: Упражнение на каллиграфию – рисование путем насыпания тонкой струйкой песка заглавных каллиграфических букв русского / английского алфавита. – 1 мин.

Рефлексия – 1 мин.

– Что можете взять в работу из нашего мастер-класса?

– Ваши чувства по завершении мастер-класса? Оправдались ли ваши ожидания?

Завершение мастер-класса. Подведение итогов (2 мин.)

Наш мастер-класс закончен. Нам удалось уложиться в отведенное время, цель мастер-класса – познакомить с методами работы с песком в технике рисования и закрепить эти навыки для использования в дальнейшей работе на занятиях – была достигнута, ожидания участников действия полностью оправдались. Участники мастер-класса получают папку участника, в которой вы можете оставить свой отзыв о мероприятии.

Заключение

Для формирования навыков использования техник рисования песком на стеклянном планшете можно применять различные формы психологических практик. Мастер-класс является наиболее удобной формой для использования в условиях ограниченного времени. Мотивация всех участников мастер-класса позволяет достигнуть поставленной цели и выполнить поставленные задачи и в указанные короткие сроки достичь необходимых результатов.

Благодарим организаторов второго тура регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучший педагог-психолог России» и всех участников за возможность проведения мастер-класса.

Глоссарий

ФГОС – Федеральный государственный образовательный стандарт – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции

по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Компетенции – в переводе с латинского языка означает круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом. Компетентный в определенной области человек обладает соответствующими знаниями и способностями, позволяющими ему обоснованно судить об этой области и эффективно действовать в ней. Перечень ключевых компетенций определяется на основе главных целей общего образования, структурного представления социального опыта и опыта личности, а также основных видов деятельности ученика, позволяющих ему овладевать социальным опытом, получать навыки жизни и практической деятельности в обществе:

Ценностно-смысловая компетенция.

Общекультурная компетенция.

Учебно-познавательная компетенция.

Информационная компетенция.

Коммуникативная компетенция.

Социально-трудовая компетенция.

Компетенция личностного самосовершенствования.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.

НОДА – нарушение опорно-двигательного аппарата.

ЗПР (ЗРР) – задержка психического развития (речевого развития).

РАС – расстройство аутистического спектра.

СДВГ – синдром дефицита внимания гиперактивность.

Литература

1. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.

2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.

3. Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия / А. И. Копытин. – СПб. Речь, 2007. – С.86 – 94.
4. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – Когито-Центр, 2014. – 197 с.
5. Лебедева Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А.. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
6. Лебедева Е. С. Применение песочной терапии в психологическом консультировании // Материалы Международной научно-практической конференции. Психологическое консультирование и психотерапия: на стыке наук, времен, культур / Е. С. Лебедева, Е. Г. Лопес. – Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2007. – С. 363.
7. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
8. Семинар «Метод "SAND-ART". Психологические ресурсы рисования песком».
9. Вебинар «Метод "SAND ART". Базовый курс работы песком на световых столах».

Режим доступа: <https://psy-space.ru/?page=pesochnaya-terapiya-v-rabote-psiologa-konsul-tanta-metod-sand-art>

Режим доступа: <http://gorodgeniev.ru/pesochnaya-animaciya.html>

Режим доступа: <http://gorodgeniev.ru/pesochnaya-animaciya.html>

Мастер-класс «Профилактика профессионального выгорания педагогов»

Леванова Т. В.,

педагог-психолог ГБОУ «СОШ №13 имени А. И. Покрышкина»

Цель: представление опыта работы по применению упражнений с целью профилактики профессионального выгорания среди педагогов.

Задачи:

1. Знакомство с техниками и приемами саморегуляции.
2. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.
3. Снятие эмоционального напряжения.

Ожидаемые результаты: участники смогут получить информацию о методах профилактики профессионального выгорания и научатся применять их в своей работе, получат возможность снятия эмоционального напряжения.

Целевая группа: педагоги ГБОУ СОШ №13 им. А.И.Покрышкина.

Оборудование и материалы: письменный стол, стулья – 4 шт., картинки с изображением батона – 4 шт., воздушные шары – 4 шт., листы для рисования и карандаши – 4 шт.

Продолжительность – 15 мин.

Структура мастер-класса

№ п/п	Название этапа	Цель	Регламент
1.	Вводная часть. Приветствие. Представление участников.	Настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.	2 мин.
2.	Основная часть. Актуальность.		1 мин.
2.1.	Упражнение «Рисование в колонне»	Разрядить обстановку, вызвать положительные эмоции, создать атмосферу сотрудничества, способствовать развитию креативности	3 мин.
2.2	Упражнение «Батон»	Формирование мотивации у педагогов к сохранению	3 мин.

		психологического здоровья	
2.3.	Упражнение «Шарик»	Снятие эмоционального напряжения, освоение способом саморегуляции эмоционального состояния	2 мин.
3.	Заключительная часть. Рефлексия	Анализ мастер-класса с точки зрения ценности для каждого участника	2 мин.
4.	Самоанализ. Обсуждение результатов.	Анализ мастер-класса с точки зрения ведущего, выявление сильных и слабых сторон	2 мин.

Глоссарий (основные понятия)

Профессиональное выгорание – понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

Психологическое здоровье – согласно определению Всемирной организации здравоохранения это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Саморегуляция – свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определенном, относительно постоянном уровне.

Техники саморегуляции – управление своим психическим и эмоциональным состоянием, воздействуя на себя с помощью мыслительных образов, управляя дыханием или используя другие приемы. Под саморегуляцией подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит корректировка результатов действия.

Эмоциональный контакт – процесс двусторонний, требующий искренности в проявлениях обоих участников. Единство и созвучие чувств человека с переживаниями других людей.

Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности.

Эмоциональная устойчивость – эмоциональное свойство личности, проявляющееся в разной степени чувствительности к эмоциональным раздражителям и в разной степени нарушения психических механизмов регуляции под влиянием эмоционального возбуждения.

План-конспект мастер-класса

Вводная часть.

Упражнение «Приветствие»

Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Инструкция: Добрый день! Давайте познакомимся. Устройтесь поудобнее, по очереди называем свое имя и прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние.

Актуальность. В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Профессиональное «выгорание» возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Развиваясь на фоне хронического стресса, оно ведет

к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

В настоящее время становится актуальной коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости педагога. Педагог должен уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе.

Основная часть

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: определение ожиданий участников от работы на мастер-классе.

Инструкция: теперь, когда Вы знаете тему нашего мастер-класса, подумайте, чего бы Вам хотелось сегодня узнать, чему научиться. В конце нашей встречи мы обязательно вернёмся к нашим ожиданиям и посмотрим, получилось ли у нас достичь желаемого.

Для настройки на совместную работу предлагаю игру.

Игра «Рисование в колонне»

Цель: разрядить обстановку, вызвать положительные эмоции, создать атмосферу сотрудничества, способствовать развитию креативности.

Инструкция: Первому в команде я скажу слово, он его рисует и показывает следующему, тот рисует и показывает дальше. Последний участник показывает первому рисунок и говорит слово. Каждому на рисование дается по 10 секунд.

Рефлексия. Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания? Как изменилась атмосфера?

Упражнение «Батон»

Цель: самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию, формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Инструкция: у вас есть листочки бумаги с двумя изображениями батона. Вам пока необходим один, выберите тот, который нравится больше. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни.

Отрежьте (проведенной линией) тот кусочек от батона, который вы отдаете РАБОТЕ. Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша СЕМЬЯ. Отметьте, сколько вы отдаете своей семье. Помните, что у каждого свой рисунок и своя жизнь.

ЗДОРОВЬЕ... Если вы уделяете время своему здоровью, может, и нет такого куска.

САМООБРАЗОВАНИЕ – курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество, то есть как вы повышаете свой профессиональный уровень.

УВЛЕЧЕНИЯ – это ваше хобби, есть ли в вашей жизни место для ваших дел, для любых занятий, увлечений.

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? У кого осталось место для увлечений? ВОТ У КОГО они ЕСТЬ! Это просто замечательно! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.

Давайте подумаем, что можно сделать, для того чтобы идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (*Рассуждения.*)

Упражнение «Шарик».

Цель: снятие эмоционального напряжения, освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Инструкция: Возьмите воздушный шарик и надуйте его. Пока вы его надуваете, представьте, что в этот шарик вы помещаете все свои негативные эмоции, переживания, все свои недоделанные отчеты, непроверенные тетради, все свои обиды. Они остаются в шарике. (*Участники надувают шарики.*)

Отлично, молодцы! Теперь, если вы отпустите шарик, то он хаотично начнет летать по комнате. Так бывает, если не давать возможности выхода накопившимся переживаниям. Вы становитесь раздражительными и в любой момент можете выплеснуть весть негатив, при этом не будете себя контролировать и, возможно, обидите человека, который ни в чем не виноват. Часто это происходит в семье: когда педагог на работе сдержан, а дома срывается на родных.

А если вы постепенно станете выпускать воздух из шарика, то сможете контролировать его. Именно для этого необходимо обязательно давать себе возможность отдохнуть и расслабиться. Давайте вместе сделаем глубокий вдох и на медленном выдохе начнем выпускать из шарика воздух. А вместе с воздухом из шарика улетят все ваши негативные эмоции.

Всегда тяжело изменить что-то устоявшееся, и вам кажется, что достичь идеальной жизни невозможно, но стоит только начать, попытаться что-то исправить, и вы увидите, как жизнь начнет меняться.

Заключительная часть

Рефлексия. Наш мастер-класс подошел к концу. Давайте вспомним, что вы ожидали от него в самом начале, и подумаем, получилось ли достичь желаемого (*обмен мнениями о мастер-классе*). Спасибо участникам за работу.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.
2. Грецов А. Психологические тренинги с подростками / А. Грецов. – СПб.: Питер, 2008.
3. Мини-тренинг «Профилактика эмоционального выгорания в образовательной среде» [Эл. ресурс: <https://www.b17.ru/article/134004/>]

Мастер-класс «Использование интерактивных форм в работе с родителями будущих первоклассников»

Младенова О. В. ,

педагог-психолог ГБДОУ «Детский сад № 125»

Цель: расширить границы представления педагогов-психологов о применении интерактивных форм в работе с родителями обучающихся дошкольных образовательных учреждений.

Задачи:

1. Создать благоприятную эмоциональную атмосферу принятия и доверительности в общении.
2. Познакомить педагогов-психологов с психологическими играми, которые используются в проведении развивающих занятий с элементами тренинга с родителями будущих первоклассников.

Целевая группа: педагоги дошкольной образовательной организации.

Материалы и оборудование: ноутбук с доступом к интернету, слайд-презентация к тренингу, лист ожиданий, муляжи фруктов по количеству участников, листы с заготовленными трафаретами ладоней рук, 4 простых карандаша, 1 стол, 5 стульев.

Продолжительность мастер-класса – 15 мин.

План-конспект мастер-класса

Вступительная часть

Приветствие. «Добрый день, уважаемые коллеги! Здесь и сейчас вы станете участниками мастер-класса. Я поделюсь с вами опытом работы с родителями будущих первоклассников».

Актуальность (1 мин.). Проблема преемственности в деятельности детского сада и начальной школы в настоящее время приобретает особое значение. Это связано в первую очередь с включением дошкольного образования в систему непрерывного образования и введения в действие ФГОС.

Неоценимый вклад в воспитание и обучение детей вносят родители, именно они являются авторитетом в глазах ребенка. Поэтому моя задача как педагога-психолога – сформировать у родителей объективный взгляд на проблему готовности к школьному обучению и создать условия для активного включения родителей будущих первоклассников в процесс подготовки детей к школе.

В системе отношений «родитель – ребенок – педагог» мы фокусируем свой взгляд на ребенка. А готов ли родитель сопровождать своего ребенка в процессе обучения? Чего ожидает от него?

Получить ответы на эти и другие вопросы помогает использование интерактивных методов работы, таких как семинар-практикум, мастер-класс, развивающее занятие с элементами тренинга. Их цель – формирование родительской компетентности в области психолого-педагогической готовности детей к школе, обогащение и коррекция личностных чувств и опыта. Можно использовать игры и упражнения в работе с родителями.

Основная часть

1. Упражнение «Приветствие» (1 мин.)

Цель: создание комфортной атмосферы общения.

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свое имя и три положительных качества, которые характеризуют Вас».

Рефлексия: «Какие чувства вызвало упражнение? *Ответы.* Спасибо».

2. Упражнение «Наши ожидания» (2 мин.)

Цель: определить ожидания от работы участников группы.

Материалы: лист ожиданий.

Инструкция: «Каждый из нас ожидает чего-то от нового дела. На предложенном листе ожиданий напишите, пожалуйста, что вы ожидаете от участия в мастер-классе от педагога-психолога, от родителей. Спасибо».

3. Упражнение «Фрукт, который я хочу» (5 мин.)

Цель: содействовать развитию умения находить плюсы в ситуации, которая не соответствует нашим ожиданиям.

Инструкция: «Для начала обратимся к нашему воображению. Представьте себе, пожалуйста, тот фрукт, который вам бы хотелось сейчас получить в данный момент. Если хотите, можете закрыть глаза. Постарайтесь представить его как можно детальней: какой он на ощупь, какого цвета, вкуса, каков его аромат (участники тренинга выполняют задание на визуализацию). Каждый представил тот фрукт, который желал бы получить. А теперь можно открыть глаза. Назовите, какой фрукт вы хотели бы получить. Мне очень хочется вас угостить. Каждому в руки я дам фрукт. А сейчас посмотрите на него. Какие чувства вы испытываете? Несмотря на то, что мне хотелось всех угостить, каждый получил не то, что хотел.

Мы имеем возможность сформулировать свое отношение к тому, что мы имеем сейчас. Давайте попробуем это сделать, продолжив фразу: «Я не получила грушу, но зато у меня есть лимон, который может стать прекрасным дополнением к вечернему чаепитию». (Участники, используя шаблон, говорят о своем отношении к данной ситуации.) А какие чувства возникли сейчас? Спасибо.

Заключительная часть

Упражнение «Ладони» (5 мин.)

Цель: активизировать поиск ресурсных качеств у родителя и детей при подготовке к новому этапу жизни.

Предлагаю вам шаблоны ладоней.

Инструкция. «На одной ладони напишите те качества, которые есть у Вас и которые помогут вам сопровождать вашего ребенка в школе. На 2-й – качества ребенка, которые помогут ему стать успешным в школе».

Рефлексия: посмотрите на свои ладони. Какие чувства они вызывают в вас? Все эти качества – это те внутренние ресурсы, которые есть в Вас. Обращайтесь к ним, эти качества всегда будут с Вами.

Посмотрите на лист ожиданий. Какие ожидания оправдались, а какие – нет? Поделитесь, пожалуйста. Мастер-класс подошёл к концу. Благодарю за работу и внимание.

Мастер-класс «Использование технологии тимбилдинга для укрепления взаимоотношений участников образовательного процесса»

Осинина О. М.,

педагог-психолог ГБОУ «Образовательный центр «Античный»

Цель: оказать содействие участникам мастер-класса в формировании навыков использования технологии тимбилдинга в своей профессиональной деятельности.

Задачи.

1. Содействовать развитию профессионального мастерства участников.
2. Расширить представления участников мастер-класса о технологии тимбилдинга и ее применении для укрепления взаимоотношений участников образовательного процесса.
3. Создать положительную атмосферу на мастер-классе, снять психоэмоциональное напряжение у его участников.

Целевая группа: педагоги, педагоги-психологи, социальные педагоги, учителя-логопеды, учителя-дефектологи, педагоги-организаторы, инструкторы по физической культуре, руководители образовательных организаций (в количестве от четырех до шести человек).

Материалы и оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, презентация, видеоролик, музыкальное сопровождение, магнитная доска, стол, стулья по количеству участников; карточки с изображением группы детей, родителей и педагогов; «волшебная коробка», «цветик-семицветик», мяч (воздушный шар), цветные ленточки, емкость с водой, макеты цветов.

Продолжительность мастер-класса – 15 минут.

Ожидаемые результаты: участники смогут расширить представления о технологии тимбилдинга, на практике отработать приемы командообразования.

Структура мастер-класса

Название этапа	Содержание	Регламент
1. Вводная часть.	Приветствие участников. Сообщение темы, актуальности мастер-класса. Упражнение-приветствие «Мы с тобой похожи тем, что ...». <i>Цель:</i> настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, развитие доверия, понимания и принятие индивидуальных особенностей друг друга, сплочение коллектива. <i>Инструкция:</i> каждый участник выбирает ленточку, называет свое имя и поочередно, связывая ленту с лентой соседа, продолжает фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...». <i>Обсуждение:</i> Какие ощущения вы испытывали при выполнении упражнения? Какие трудности были при выполнении задания? Упражнение «Правила группы». <i>Цель:</i> познакомить участников с правилами работы в группе. <i>Инструкция:</i> участники знакомятся с правилами группы, представленными на слайде и, если согласны с правилами, хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами. Упражнение «Ваши ожидания». <i>Цель:</i> определить ожидания участников от работы на мастер-классе. <i>Инструкция:</i> каждый участник кратко высказывает свои ожидания от мастер-класса.	0,5 мин. 2 мин. 0,5 мин. 1 мин.
2. Основная теоретическая часть.	Презентация «Тимбилдинг». <i>Цель:</i> расширить границы представления участников о технологии тимбилдинга, представить опыт работы, вызвать интерес к тимбилдингу, снять психоэмоциональное напряжение.	1,5 мин.
3. Основная практическая часть.	Игра «Цветик-семицветик». <i>Цель:</i> развитие согласованности движений, умения сотрудничать для достижения поставленной цели, умения взаимодействовать друг с другом, сплочение коллектива, создание положительной атмосферы. <i>Инструкция:</i> участники встают вокруг «Цветика-семицветика», берут его двумя руками за края. <i>Задание:</i> перекатывать мячик (шарик) друг другу по «Цветику-семицветику», не уронив его. (Задание можно усложнить: выполнять то же задание, но в соответствии с настроением и темпом музыки). <i>Обсуждение:</i> Удалось ли группе выполнить задание? Что помогало, поддерживало?	2,5 мин.

	Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении упражнения? Как изменилась атмосфера?	
4. Заключительная часть.	Притча о цветке. Общая рефлексия «Чаша впечатлений». Подведение итогов мастер-класса.	3 мин.

Глоссарий (основные понятия)

Командообразование – термин, применяемый к широкому диапазону действий для создания и повышения эффективности работы команды.

Коммуникативные навыки – умение человека устанавливать контакты между субъектами взаимодействия посредством выработки общего смысла передаваемой и воспринимаемой информации.

Общение – межличностный и групповой процесс и результат установления контактов между людьми, в основе которого лежит обмен субъектов конкретными результатами их психической деятельности.

Тимбилдинг (англ. team building) – построение команды, командообразование; комплекс мероприятий, направленных на создание и сплочение команды путем совместного активного отдыха, подвижных спортивных игр, коллективных развлекательных программ, тренингов. Комплекс мероприятий, направленных на создание и сплочение команды. Он включает в себя различные методы и приемы сплочения коллектива, позволяющие в игровой форме обучить участников навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач. Работа в команде позволяет раскрыть потенциал каждого участника и повысить продуктивность деятельности организации.

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к себе и явлениям окружающего мира. Чувства относительно устойчивы (в отличие от эмоций), поскольку имеют мотивационную основу.

Литература

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда: шаги к созданию. Руководство для тех, кто хочет создать свою команду / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2003. – 128 с.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Технология создания команды / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. - 224 с.
3. Сартан Г. Н. Тренинг командообразования / Г. Н. Сартан. - СПб.: Речь, 2015. - 187 с.
4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. - М.: Генезис, 2003. - 400 с. Режим доступа: <https://nsportal.ru>

Мастер-класс «Психологическая игра “Поддержка” (развитие эмоционального интеллекта)»

Протащук М. А.,

педагог-психолог ГБОУ «Билингвальная гимназия №2»

Цель: создание благоприятных условий для развития коммуникативной компетенции обучающихся путем расширения эмоционального интеллекта.

Задачи:

1. Формирование представлений об эмоциональном интеллекте.
2. Содействие формированию культуры общения.
3. Коррекция и развитие психологического здоровья обучающихся.

Целевая аудитория: педагоги образовательных организаций.

Материалы и оборудование: магнитная доска, конверт с «пазлами», психологическая игра «Поддержка», листы А4, ручки.

Продолжительность мастер-класса – 15 минут.

Ожидаемые результаты: участники мастер-класса смогут расширить представления о способах межличностного взаимодействия и применить новые приемы коммуникации.

План-конспект мастер-класса

Вводная часть. Эпиграф: «Дети стоят у истоков знания. Они задают настоящие вопросы. Они ищут ответы, которых нет у взрослых. Именно они, дети, владеют ключами от любви, надежды и веры» (Франсуаза Дольто.)

Актуальность. Заботиться об эмоциональной жизни подростка так же важно, как и о его физическом и умственном развитии. Подросток проходит долгий путь эмоционального развития. Ему приходится учиться переживать, чувствовать и сочувствовать. Важность этого процесса сложно переоценить. Последнее время в научной и практической литературе все больше внимания обращается на эмоциональный интеллект, или эмоциональную компетентность.

В эмоциональную компетентность входят следующие способности:

- осознавать и понимать свои эмоции;

- уметь конструктивно выражать собственные эмоции;
- уметь распознавать чувства другого;
- соотносить свое поведение с чувствами и интересами партнера по общению.

Исследования показали, что от уровня развития эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека в его социальном становлении – проявление в профессиональной деятельности и влияние на успешность и развитие личности.

Основная часть

На нашем занятии мы познакомимся с понятием «эмоциональный интеллект» и его влиянием на нашу жизнь. Как важно вовремя понять переживания друга или просто одноклассника и оказать ему поддержку.

Упражнение 1. «Пазл»

Цель: сплочение коллектива и создание благоприятной обстановки для последующей работы.

Инструкция: вам предлагается взять из конверта по 1 части паззла, после чего нужно составить общую картинку. На работу у вас максимум 10 минут.

После того, как задание выполнено, участникам предлагается обсудить возникшие трудности в процессе группового задания.

Упражнение 2. Психологическая игра «Поддержка»

Цель: знакомство с видами поддержки (поддержка действием, эмоциональная поддержка, интеллектуальная поддержка); развитие коммуникативной компетенции; визуализация полученных знаний.

Инструкция: «Ребята, предлагаем вам сейчас объединиться в 3 группы. Каждая группа получает информационную карточку с определенным видом поддержки (эмоциональная, интеллектуальная, поддержка действием)».

Ведущий зачитывает проблему и дает на обсуждение командам 3 минуты. Далее командам предлагается озвучить решение проблемы в контексте заданного вида поддержки.

Доска разделена на три части, каждая из которых представляет виды поддержки: эмоциональную, интеллектуальную, поддержку действием. Каждая команда предлагает свои варианты поддержки по заданной проблеме. Ведущий записывает на доске озвученные варианты.

Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ участниками наиболее затруднительных и наиболее продуктивных моментов своей целенаправленной деятельности.

Инструкция: Какие виды поддержки вы используете в жизни наиболее часто? Какие виды поддержки было сложно использовать?

Благодарю участников за сотрудничество! Желаю всем душевного равновесия и творческих успехов!

Мастер-класс «Я хороший родитель!» (Обучение родителей результативному общению с детьми)

Сухомлина Г. В.,

педагог-психолог ГБОУПО «СТЭТ»

Цель: содействие формированию навыков результативного общения родителей с детьми.

Задачи:

- раскрыть значимость выражения своих чувств и улучшения взаимоотношений родителей с детьми;
- способствовать развитию способности родителей результативно общаться со своими детьми.

Целевая аудитория: педагогические работники образовательных организаций.

Материалы и оборудование: ноутбук с доступом к сети Интернет, мультимедийное оборудование, доска, четыре стула, мяч, ручки, стикеры, плакат «Дорога родительской любви» (рис. 1), крепежные магниты.

Продолжительность мастер-класса – 15 минут.

Ожидаемые результаты: участие в мастер-классе позволит педагогам помочь родителям лучше понять себя и мотивы своего поведения, потренироваться в применении техник результативного взаимодействия с ребенком, увидеть новые пути разрешения проблемных ситуаций.

Глоссарий (основные понятия)

Аттракция (от лат. attrahere – привлекать, притягивать) – механизм социальной перцепции, способ понимания одного человека другим на основе устойчивого положительного чувства (симпатии, любви и др.), которое способствует более полному и глубокому восприятию личности.

Внимание – избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных. Отражает направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах, что обеспечивает их особо ясное отражение.

Коммуникативные навыки – умение человека устанавливать контакты между субъектами взаимодействия посредством выработки общего смысла передаваемой и воспринимаемой информации.

Общение – межличностный и групповой процесс и результат установления контактов между людьми, в основе которого лежит обмен субъектов конкретными результатами их психической деятельности.

Техники активного слушания (виды активного слушания) – процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации.

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к себе и явлениям окружающего мира. Чувства относительно устойчивы (в отличие от эмоций), поскольку имеют мотивационную основу.

Эмпатия – механизм перцепции социальной, способ понимания одного человека другим посредством постижения его чувств и эмоциональных состояний (эмоциональное отождествление).

План-конспект мастер-класса

Вступительная часть (3 мин.).

Приветствие участников, знакомство, раздача программ (30 секунд).

«Добрый день, уважаемые коллеги! Здесь и сейчас вы станете участниками мастер-класса. Я поделюсь с вами опытом работы с родителями и подрастающим поколением и взаимоотношениями между ними. Мастер-класс позволит отработать некоторые приемы эффективного взаимодействия в системе «родитель – ребенок».

Предлагаю начать нашу работу».

Ознакомление с правилами работы в группе (30 секунд).

Цель: акцентирование внимания участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Я предлагаю вам следующие правила:

- Обращение по имени.
- Не давать друг другу оценок.
- Доверительный стиль общения в группе.
- Слушать, не перебивать.
- Активность.
- Конфиденциальность.
- Правило участия – я принимаю участие в играх.
- Правило спасательного круга – если мне трудно во время мастер-класса, я могу взять паузу.
- Правило хорошего настроения.

Если все члены группы согласны и принимают правила, тогда мы продолжаем наш мастер-класс.

Основная часть

Когда мы приходим на какое-то мероприятие, мы всегда чего-то от него ждем. Чего ожидаете вы от мастер-класса? Чтобы ответить на этот вопрос, мы с вами проведем следующее упражнение.

Упражнение-приветствие (1 минута 30 секунд).

Цель: познакомить участников и настроить их на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Инструкция. Давайте познакомимся. Встаньте, пожалуйста, в круг.

Каждый по очереди называет свое имя и делится с нами, как его семья проводит выходные.

Рефлексия. Участники могут дать обратную связь по поводу того, какие чувства вызвало выполнение упражнения.

Спасибо, присаживайтесь.

Упражнение «Мои ожидания» (30 секунд).

Цель: определение ожиданий участников от работы на мастер-классе.

Инструкция. Возьмите стикер и напишите свои ожидания от мастер-класса. После этого прикрепите свой стикер к плакату «Дорога родительской любви», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома ввысь. Стикер надо прикрепить в начале пути, около дома. В конце нашей встречи мы к ним вернемся.



Рисунок 1. «Дорога родительской любви»

Ролевая игра «Услышать ребенка» (7 минут).

Цель: осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с подростком.

Инструкция. В игре принимают участие четверо родителей, исполняя следующие роли: подростка, который всем недоволен, постоянно злится, дерзит; его отца, у которого авторитарный стиль поведения с сыном; матери, которая проявляет гиперопеку, и бабушки, которая старается всем угодить.

Предлагается следующая ситуация: «Сын приходит домой злой из техникума, забрасывает свой рюкзак в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в этот техникум! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит, что списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору»».

Рефлексия участников (1 минута 30 сек).

Заключительная часть

Анализ результатов мастер-класса (1 минута 30 сек)

Подведение итогов. Самоанализ ведущего. (2 минуты).

Благодарим всех участников за активную работу на мастер-классе.

Литература

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / [Е. В. Андриенко](#). Под ред. В. А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры./ Э. Берн - Мн.: Попурри, 1998.- 324 с.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б Гиппенрейтер— М.: АСТ: Астрель, 2009. – 238 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 256 с.
6. Мони́на Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс. - СПб.: Издательство «Речь», 2007. - 224 с.
7. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности / Е .В. Сидоренко. - СПб: Речь, 2008. – 208 с.

Мастер-класс «Диагностика психологического благополучия у детей дошкольного возраста с использованием авторской методики “Сюжеты детских потребностей”»

Чувашова А. Г. ,
педагог-психолог ГБДОУ «Детский сад № 68»

Цель: содействие повышению профессионального мастерства педагогов-психологов в процессе обучения применению методики диагностики психологического благополучия.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с авторской психодиагностической методикой;
- содействовать формированию навыка использования диагностического инструментария для исследования сферы потребностей детей дошкольного возраста.

Целевая аудитория: педагоги-психологи дошкольных образовательных учреждений (малая группа).

Продолжительность мастер-класса – 15 минут.

Оборудование и материалы: комната для проведения мастер-класса, столы для участников (1 стол для двух человек) – 2 шт., стулья – 5 шт., доска для фиксации плаката с картиной, презентация, проектор и экран для демонстрации презентации, комплект методики «Сюжеты детских потребностей» – «папка участника» (стимульный материал: карточки с изображениями – 5 шт., методические рекомендации) – 5 шт., карандаши цветные – 5 наборов по 8 шт. в каждом наборе, регистрационные бланки – 5 шт., авторские бейджи-звезды для участников – 5 шт., маркеры черные – 5 шт., звезды ламинированные – 5 шт., магниты – 6 шт., плакат с изображением картины В. Ван Гога «Звездная ночь над Роной».

Структура мастер-класса

Структура мастер-класса, регламент	Содержание	Время
Модуль 1 Вводная часть 4 минуты	Введение.	30 сек.
	Упражнение «Знакомство и ожидания».	1 мин. 30 сек.
	Упражнение «Ориентиры профессиональной деятельности педагога-психолога».	2 мин.
Модуль 2 Основная часть 9 минут	Теоретическая часть, слайд-презентация материала.	4 мин.
	Практическая часть. Отработка навыков применения методики «Сюжеты детских потребностей». Заполнение регистрационного бланка.	4 мин.
	Обсуждение анализа результатов психодиагностики с использованием методики «Сюжеты детских потребностей».	1 мин.
Модуль 3 Заключительная часть 2 минуты	Рефлексия участников мастер-класса.	1 мин.
	Самоанализ мастер-класса автором.	1 мин.

План - конспект мастер-класса

Модуль 1. Вводная часть. (4 минуты).

Введение – 30 секунд.

Цель: содействие повышению профессионального мастерства педагогов-психологов в процессе обучения применению методики диагностики психологического благополучия.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с авторской психодиагностической методикой;
- содействовать формированию навыка использования диагностического инструментария для исследования сферы потребностей детей дошкольного возраста.

Упражнение «Знакомство и ожидания» – 1 мин. 30 сек.

Задачи:

1. Настроить группу на совместную работу и активное взаимодействие.

2. Определить ожидания участников от работы на мастер-классе.

Знакомство. Педагога-психолога ДООУ можно сравнить с путеводной звездочкой для ребенка, способной определить и направить путь его психического развития своими действиями во время развивающих и коррекционных занятий, своими рекомендациями педагогам и родителям. Каждый участник имеет у себя бейдж-звездочку. Напишите маркером свое имя на бейдж-звездочке и представьтесь: назовите свое имя и свои ожидания: «Меня зовут... Я ожидаю от мастер-класса...». Например, «Меня зовут Антонина, и я ожидаю от сегодняшнего мастер-класса понимания коллегами моей идеи и освоение ими навыка применения новой методики на практике».

Упражнение «Ориентиры профессиональной деятельности педагога-психолога» – 2 мин.

Цель: показать отсутствие единого ориентира профессиональной деятельности службы психологического сопровождения в ДООУ.

Предложить авторский ориентир «психологическое благополучие».

В своей работе каждый специалист сферы дошкольного образования ориентируется на Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), в котором четко прописаны целевые ориентиры дошкольного образования, являющиеся общими для всех участников образовательного процесса – для педагогов и специалистов. Вам необходимо сформулировать свой ориентир профессиональной деятельности педагога-психолога ДООУ. Напишите, пожалуйста, его на звездочке, которая есть у Вас на столе, и озвучьте его.

Озвученные ответы участников, написанные на ламинированных звездах, ведущий приклеивает на плакат с изображением картины В. Ван Гога «Звездная ночь над Роной».

Благодаря технике визуализации и замечательной картине Ван Гога мы можем наблюдать ситуацию, когда к общим целевым ориентирам дошкольного образования каждый специалист-психолог идет своим уникальным творческим

профессиональным путем. Ориентиром профессиональной деятельности может быть психологическое благополучие.

Модуль 2. Основная часть (9 мин.).

Теоретическая часть (слайд-презентация материала) – 4 мин.

Цель: презентовать участникам теоретическую основу авторской методики «Сюжеты детских потребностей».

«Под психологическим благополучием ребенка дошкольного возраста я понимаю интегральную совокупность его эмоционального, интеллектуального и индивидуально-личностного развития.

Когда мы используем классические методики психодиагностики (Семаго Н. Я.), мы можем отдельно измерить благополучие эмоциональной сферы и благополучие интеллектуальной (познавательной сферы), а также мы можем на основе этих показателей выделить девять групп психологического благополучия (ПБ). Группа II-B будет соответствовать среднему уровню интеллектуального и эмоционального благополучия. А индивидуально-личностные особенности будут характерными для каждой из групп ПБ. Для группы I-A они будут одними, а для группы III-C – совершенно другими.

Индивидуально-личностные особенности отражают состояние сферы потребностей ребенка, которая полностью зависит от социальной ситуации его развития. Маленький ребенок самостоятельно удовлетворять свои потребности не может. И от того, насколько социальное окружение внимательно относится к потребностям ребенка, будет зависеть и формирование его будущей личности, и эмоциональное, и интеллектуальное его развитие. Поэтому индивидуально-личностные особенности можно по праву считать ведущим фактором психологического благополучия ребенка».

Методика «Сюжеты детских потребностей» направлена на исследование потребностей у детей дошкольного возраста (по классификации А. Маслоу):

- * Потребности в безопасности.
- * Потребности в безусловной любви.
- * Потребности в уважении и признании.

- * Познавательных потребностей.
- * Потребности в самоактуализации.

Основой для создания методики «Сюжеты детских потребностей» являются известные психодиагностические методики:

- 1) Методика М.Н. Гинзбурга (диагностика мотивов учения). Для детей старшего дошкольного возраста.
- 2) Метод парных сравнений В.В. Скворцова (диагностика степени удовлетворения основных потребностей). Для взрослых.
- 3) Модификация теста М. Люшера (восемь цветов) Л. Н. Собчик (диагностика неосознаваемых переживаний, связанных с базовыми индивидуально-типологическими особенностями конкретного человека).

Методика разрабатывалась с учетом возможного использования у детей с ОВЗ, с особенностями речевого развития. Она, в отличие от других методик проективного ряда для детей, ориентирована не на развернутые речевые ответы, а на субъективные выборы (предпочтения) ребенка.

Диагностический материал: 5 карточек с изображениями ситуаций, отражающих потребности ребенка; 8 карандашей соответственно 8 цветам теста Люшера, регистрационный бланк.

Регистрационный бланк разработан с учетом экономии времени специалиста. Все графики строятся по ходу диагностического процесса. У каждого участника бланк имеется на столе.

В качестве инструкции ребенку предлагается выбрать одну из двух нарисованных на картинке игр. В какую игру ему больше хотелось бы поиграть? Игра используется в инструкции потому, что, во-первых, является понятной ребенку, как ведущая деятельность дошкольника, а, во-вторых, по мнению отечественных психологов, именно в игре ребенок учится осознавать свои мотивы и потребности [1].

В зависимости от возраста ребенка и от его интеллектуальных особенностей, инструкция каждый раз может подаваться по-разному, но суть ее остается неизменной.

Сюжет игры «Волшебный домик», в которой можно спрятаться от любой опасности.

Сюжет игры «Любовь», в которой будут всегда любить, не смотря ни на что.

Сюжет игры «Награда», в которой всем – и мальчикам, и девочкам дают награду за их работу.

Сюжет игры «Волшебная комната знаний», в которой ребенок сможет узнать все, что ему интересно.

Сюжет игры «Любимое занятие», в которой ребенок сам может выбрать себе именно то занятие, которым он любит и хотел бы заниматься.

Практическая часть.

Отработка навыков применения методики «Сюжеты детских потребностей». Заполнение регистрационного бланка – 4 минуты.

Цель: формирование навыка использования диагностического инструментария для исследования сферы потребностей детей дошкольного возраста.

«Уважаемые участники, наш теоретический блок мастер-класса подошел к концу. Все ли поняли теоретическую информацию? Есть ли у Вас вопросы?»

«Давайте перейдем к практической части нашего мастер-класса. Прошу всех взять в руки планшеты с регистрационными бланками и маркеры. В ситуации обучения я предлагаю вам делать выборы за ребенка и фиксировать их на регистрационном бланке. Как это делать, я вам сейчас покажу. Выбрали сюжетную картинку – поставили точку в соответствующей графе с названием потребности. Готовы? Тогда начнем!».

1. «Волшебный домик» или «Любовь»?
2. «Волшебный домик» или «Награда»?
3. «Волшебный домик» или «Комната знаний»?
4. «Волшебный домик» или «Любимое занятие»?
5. «Любовь» или «Награда»?
6. «Любовь» или «Комната знаний»?

7. «Любовь» или «Любимое занятие»?

8. «Награда» или «Комната знаний»?

9. «Награда» или «Любимое занятие»?

10. «Комната знаний» или «Любимое занятие»?

Соедините линиями точки на графиках. Вы получите профили потребностей. Все ли справились с этим заданием?

Продолжаем диагностику. Мы определимся с установками на конструктивный или деструктивный мотивы удовлетворения потребностей (которые заложены в каждом сюжете) и с выбором цветовой пары для каждого изображения.

Там, где выбор сделан в пользу деструктивного способа удовлетворения потребности, ставим галочку, выбор конструктивного способа не помечаем.

Цветными карандашами делаем отметки в ячейках под названием потребности».

Что нужно взять, чтобы спастись от опасности: ключик или палку?

Какими двумя карандашами ты хочешь раскрасить эту картинку?

Что нужно сделать, чтобы мама пожалела: просто рассказать ей, как все было, или расплакаться?

Какими двумя карандашами ты хочешь раскрасить эту картинку?

Что нужно сделать, чтобы получить награду: нарисовать рисунок или расплакаться?

Какими двумя карандашами ты хочешь раскрасить эту картинку?

Если ты попадешь в волшебную комнату знаний, на что ты пойдешь посмотреть сразу, как только зайдешь? Что самое интересное для тебя?

Какими двумя карандашами ты хочешь раскрасить эту картинку?

Каким занятием ты хочешь заниматься? Можно выбирать любое занятие (даже то, которое здесь не нарисовано) или просто бегать во дворе.

Какими двумя карандашами ты хочешь раскрасить эту картинку?

Получился такой бланк как на экране? Все ли поняли принцип построения профиля потребностей?

Предлагаю самостоятельно построить профиль цветовых выборов по принципу построения профиля потребностей.

Пока участники строят профиль цветовых выборов, раздаем каждому из них папку участника, которая включает в себя стимульный материал в виде пяти сюжетных картинок и методические рекомендации по применению методики. Также в папке есть бланк для отзывов, которыми каждый участник сможет поделиться после мастер-класса».

Обсуждение анализа результатов психодиагностики с использованием методики «Сюжеты детских потребностей» – 1 минута.

Обработка результатов психологической диагностики.

При анализе результатов обследования следует обязательно учитывать возраст испытуемого.

Следует в первую очередь обращать внимание на точки «профиля потребностей», которые выходят за рамки средних значений:

* 100% – потребность актуальна, требует удовлетворения, возможно, фрустрирована.

* 0% – потребность не актуализирована, возможно, вытесняется.

Следует анализировать установки на деструктивные способы удовлетворения потребностей.

Анализ цветовых выборов и цветовые предпочтения указывают на эмоциональное отношение ребенка к ситуациям, актуализирующим его потребности. Оно может быть позитивно или негативно аффективно окрашено. Для анализа цветовых выборов использовать «Модификацию восьмицветового теста Люшера»[2].

«Уважаемые участники, наш мастер-класс подходит к завершению. Есть ли у Вас вопросы?

Предлагаю выполнить рефлексивное упражнение. Поднимите руку те, для кого сегодня информация была доступной и понятной! Покажите «класс» те, кто считает методику интересной! Хлопните в ладоши те, кто будет применять новую методику на практике!»

Модуль 3. Заключительная часть. (2 минуты)

Рефлексия участников мастер-класса – 1 минута.

Уважаемые участники, прошу поделиться своими впечатлениями от участия в мастер-классе.

Самоанализ – 1 минута.

Благодарю наших участников за положительные отзывы. Основная цель мастер-класса достигнута, задачи выполнены, регламент соблюден. Благодарю всех за работу и за возможность профессионального роста. Спасибо. Благодарю за внимание!

Литература

1. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1978. – 159 с.
2. Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов – модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство /Л. Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2007. – 128 с.
3. Семаго Н. Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – СПб.: Речь, 2005. – 384 с.