

Управление образования Исполнительного комитета
Методическое объединение педагогов-психологов
Нижнекамского муниципального района РТ

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**



2026 год

УДК 159.9
ББК 74.2
К90

Рецензенты:

директор МБУ «Центр образования» НМР РТ
Джалолова Р.И.

к.псих.н., декан психологического факультета
Нижнекамского филиала КИУ им.В.Г. Тимирязова (ИЭУП)
Ахметшина Э.Н.

методист-психолог МБУ «Центр образования» НМР РТ
Имамутдинова С.В.

Куликова И.Ю., Имамутдинова С.В.

К90 Пути повышения эффективности психологической службы системы образования / И.Ю. Куликова, С.В. Имамутдинова – Нижнекамск : МАУ ДО «Центр технического творчества и профориентации», 2026. – 62 с.

Основой данного сборника стали материалы из опыта работы педагогов-психологов образовательных организаций Нижнекамского муниципального района, г. Набережные Челны. В пособии представлены рекомендации, разработки и фрагменты психологических занятий, методик, мастер-классов, тренингов, упражнений, игр для учащихся, родителей, педагогов.

Пособие представляет интерес для заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов-психологов, классных руководителей, студентов.

УДК 159.9
ББК 74.2

Куликова И.Ю., Имамутдинова С.В., 2026
МАУ ДО «Центр технического творчества и профориентации», 2026

РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Имамутдинова Светлана Валерьевна,

методист, педагог-психолог

МБУ «Центр образования» НМР РТ

В статье рассматривается практическая роль педагога-психолога в системе профилактики деструктивного поведения несовершеннолетних. Представлены конкретные направления работы, методы диагностики, формы взаимодействия с учащимися, педагогами и родителями. Особое внимание уделено раннему выявлению рисков и построению профилактической среды в образовательной организации.

Проблема деструктивного поведения несовершеннолетних остаётся одной из наиболее актуальных в системе образования. К таким формам поведения относятся агрессия, травля, девиантные и аддиктивные проявления, самоповреждение, правонарушения. Их возникновение связано с совокупностью факторов: семейных, социальных, личностных и образовательных.

В этих условиях у педагога-психолога роль специалиста, способного выстроить системную профилактическую работу, направленную не только на коррекцию, но прежде всего на предупреждение негативных форм поведения.

Основные задачи педагога-психолога в профилактике.

Практика показывает, что эффективная профилактика строится не на разовых мероприятиях, а на системной работе. К основным задачам педагога-психолога относятся:

- раннее выявление групп риска;
- диагностика эмоционального и поведенческого состояния учащихся;
- формирование безопасной образовательной среды;
- развитие социальных навыков, эмоциональной саморегуляции;
- консультирование педагогов и родителей;
- сопровождение трудных подростков.

Практические направления работы.

1. Психодиагностика как основа профилактики.

Без диагностики профилактика превращается в формальность.
В реальной практике используются:

- наблюдение (в классе, на переменах);
- социометрия (выявление изолированных и отвергаемых детей);
- опросники тревожности (например, школьной тревожности);
- методики выявления агрессивности;
- беседы и интервью.

Важно не просто собрать данные, а провести грамотный анализ, включающий:

- выявление детей с низким статусом в группе;
- учащихся с признаками эмоционального неблагополучия;
- подростков с конфликтным поведением.

2. Работа с группой (классом).

Один из самых эффективных инструментов профилактики - работа не только с отдельными детьми, а с коллективом.

Практические формы:

- тренинги общения;
- занятия по развитию эмоционального интеллекта;
- профилактика травли (разбор ситуаций, ролевые игры);
- классные часы с элементами тренингов.

Пример: Разбор кейсов: «Что делать, если тебя игнорируют?»
«Как реагировать на агрессию без конфликта?»

Это формирует навыки саморегуляции, выхода из конфликтных ситуаций, снижает вероятность деструктивных реакций.

3. Индивидуальная работа с подростками группы риска.

Работа с такими учащимися требует регулярности и доверия.

Практические методы:

- индивидуальные консультации;
- техники саморегуляции (дыхательные упражнения, пауза реакции);
- когнитивно-поведенческие элементы (разбор мыслей и действий);
- составление личного плана изменений.

Важно: Не работать только с «поведением», а искать причину:

- тревожность;
- семейные конфликты;
- низкая самооценка;
- социальный статус.

4. Взаимодействие с педагогами.

Часто деструктивное поведение усиливается из-за педагогических ошибок.

Роль психолога:

- обучение педагогов распознаванию ранних признаков проблем;

- рекомендации по управлению поведением;

- участие в педагогических советах.

Практические рекомендации учителям:

- избегать публичного унижения;

- давать понятные границы;

- использовать позитивное подкрепление.

5. Работа с родителями.

Без участия семьи профилактика теряет эффективность.

Рекомендуемые формы работы:

- индивидуальные консультации;

- родительские собрания с психологическим блоком;

- памятки и рекомендации.

Важно: Объяснять родителям:

- как реагировать на агрессию подростка;

- почему наказание - не равно воспитание;

- как выстраивать диалог.

6. Формирование профилактической среды.

Педагог-психолог участвует в создании безопасной атмосферы в школе.

Практические меры:

- программы профилактики травли;

- школьные службы медиации;

- «уголки психологической разгрузки»;

- анонимные формы обращения за помощью,

Факторы эффективности работы.

Практика показывает, что профилактика работает, если:

- есть системность, а не разовые акции;

- налажено междисциплинарное взаимодействие (психолог - педагог - администрация);

- учитываются индивидуальные особенности детей;

- создаётся доверительная атмосфера.

Типичные ошибки в построении профилактической работы:

- работа только «по факту проблемы»;

- формальный подход к диагностике;

- игнорирование мнения ребёнка;
- перекладывание ответственности на семью;
- отсутствие долгосрочного сопровождения.

Педагог-психолог играет ключевую роль в профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних. Его задача - не просто реагировать на проблемы, а выстраивать систему раннего предупреждения, поддержки и развития личности ребёнка.

Практико-ориентированный подход, основанный на диагностике, взаимодействии и создании безопасной среды, позволяет существенно снизить риски девиантного поведения и способствует формированию психологически благополучной образовательной среды.

РАЗВИТИЕ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАНИЯ - КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ

*Мухметзянова Инна Анатольевна,
педагог-психолог МБОУ «Лицей № 14» НМР РТ*

Психологическая служба образования - важный элемент системы обучения и воспитания, обеспечивающий психологическую поддержку всем участникам образовательного процесса: обучающимся, педагогам, родителям. В условиях возрастающих психологических нагрузок и социальных вызовов необходимость повышения эффективности этой службы становится особенно актуальной. Современный педагог-психолог - это эколог детства. Ключевая цель - создать здоровую среду, где ребенок сможет усваивать умения и навыки, сохраняя свою индивидуальность и равноправие с миром. Эффективная работа психологической службы образования напрямую влияет на успеваемость, психологический климат и раскрытие потенциала каждого обучающегося.

Основной проблемой психологической службы образования, снижающей эффективность работы данной службы на данный момент является дефицит квалифицированных кадров и недостаточный уровень их подготовки.

Поэтому для повышения эффективности психологической службы образования основным направлением должно быть развитие кадрового потенциала:

- организация систематического повышения квалификации и супервизии для действующих специалистов;
- создание системы карьерного роста для педагогов-психологов;
- привлечение молодых специалистов через программы поддержки и наставничества.

Программы повышения квалификации.

Фокус на актуальных темах: кризисное консультирование подростков, работа с ПТСР у детей, цифровая психология (влияние соцсетей, кибербуллинг), инклюзивное образование (работа с ОВЗ).

Супервизия для психологов.

Организация ежемесячных встреч с опытными специалистами (раз в месяц - групповая супервизия, раз в квартал - индивидуальная) для разбора сложных случаев, обсуждения этических дилемм, обмен опытом.

Наставничество.

Закрепление за молодыми специалистами опытных психологов на 2 года (совместное проведение диагностики, наблюдение наставника за консультациями молодого специалиста, самостоятельная работа с ежемесячными разборами кейсов, проведение совместных групповых занятий с детьми, проведение совместных родительских собраний, создание специальных ситуаций для развития компетенций).

Профилактика профессионального выгорания.

Разработка и внедрение системы мероприятий по поддержке психологического благополучия педагогов-психологов, включая профилактику эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций (тренинги по стрессоустойчивости, программы психологической разгрузки).

Цифровые инструменты.

Внедрение цифровых платформ для автоматизации рутинных задач (ведение документации, диагностика, обработка результатов) и самообучения специалистов.

Комплексная реализация этих мер позволит повысить качество психологической помощи в образовательных учреждениях и обеспечить профессиональный рост специалистов.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РУКОВОДИТЕЛЯ

*Куликова Ирина Юрьевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ №29» НМР РТ*

Для изучения особенностей социально-методических методов управления в образовательном учреждении была разработана авторская методика изучения личностных качеств руководителя.

В широком спектре управленческих проблем особую актуальность и значимость имеют социально-психологические аспекты руководства образовательного учреждения.

Основными составляющими успешного руководителя являются три категории качеств: психологические, социальные, профессиональные.

Психологические качества – с помощью них завоевывают уважение и авторитет среди подчиненных и вышестоящих коллег, это:

Целеустремленность – сознательная и активная направленность на результат.

Активность - предприимчивое отношение к миру.

Действенность - способность давать хороший результат.

Ответственность - умение отвечать за свои действия и поступки.

Социальные качества – умение организовать работу и распределить обязанности, правильно выстроить взаимоотношения с коллективом. Это такие качества как:

Тактичность - умение вести себя в соответствии с принятыми этическими нормами.

Отношение к подчиненным - норма деловых взаимоотношений, субординация.

Объективность - способность давать независимую оценку.

Понимание - умение войти в положение.

Следующая категория качеств - профессиональные – высокий уровень образования, широта взглядов, эрудиция, стремление к постоянному самосовершенствованию. Это:

Компетентность - наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности.

Требовательность - высокий уровень ожиданий от себя и других.

Креативность - способность принимать неожиданные решения.

Все эти качества в совокупности создают именно тот образ, которому стремятся соответствовать эффективные лидеры. А это, в свою очередь, ведет к формированию позитивного имиджа руководителя.

Психологической службой школы разработан тест, который позволяет оценить качества руководителя в виде рейтинга. Каждое качество оценивается по 5-бальной шкале. По результатам можно увидеть сильные и слабые стороны личности как руководителя. Тест проводится анонимно со всем коллективом школы. Результаты подсчитываются и переводятся в проценты отдельно по психологическим, социальным и профессиональным качествам. Таким образом делаются выводы:

1. Определяется рейтинг членов администрации. Фамилии обязательно закодированы.

2. На каком месте каждая категория качеств, если на высоком уровне профессиональные и психологические качества, то работать нужно в направлении улучшения социальных качеств и наоборот.

Результаты предоставляются только директору школы. И он будет решать нужно ли их объявлять или нет. Время выполнения 10-15 минут. Бланк для заполнения представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Оценка по 5-тибальной шкале

Качества		Директор	Заместитель директора по УР	Заместитель директора по ВР	Заместитель директора по АХЧ
Психологические	Целеустремлённость				
	Активность				
	Действенность				
	Ответственность				
Социальные	Тактичность				
	Отношение к подчиненным				
	Объективность				

	Понимание				
Профессиональные	Компетентность				
	Требовательность				
	Креативность				

Цель: Выявить уровень профессиональных, социальных и психологических качеств личности директора и его заместителей как руководителей и определить рейтинг.

Таким образом, разработанная методика позволяет оценить качества руководителя в виде рейтинга. По результатам можно увидеть сильные и слабые стороны личности как руководителя и работать над их совершенствованием.

ВИКТОРИНА «ТУРНИР ДОВЕРИЯ»

*Сиплатова Екатерина Александровна,
педагог-психолог ГБОУ «Нижекамская школа №23»*

Цель:

- информировать детей о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия,
- мотивировать детей к обращению за помощью на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

- рассказать о Телефоне доверия, как о виде психологической помощи.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет не просто занятие, а игра-викторина, которая посвящена Детскому телефону доверия. Именно сегодня – 17 мая весь мир отмечает праздник, посвященный Международному дню Телефона Доверия. Прежде чем мы начнем нашу совместную работу, прошу вас послушать одну притчу.

В центре города в девятиэтажном доме вспыхнул пожар. Служащие с нижних этажей здания и жильцы с верхних этажей в спешке покидали помещения. Только восьмилетний мальчик крепко спал на 8 этаже. Его мать была в отъезде, а отец вышел за продуктами в соседний супермаркет. Огонь быстро охватывал этаж за этажом и поднимался всё выше и выше. Пожарники

боролись с огнём, но безуспешно. Драма стала превращаться в трагедию, когда пожарники в окне 8 этажа увидели лицо испуганного ребёнка, который звал на помощь отца.

Отец, плача, кричал сыну:

- Не бойся! Я здесь, внизу! Прыгай!
- Но я ничего не вижу! – кричал сын.
- Тогда закрой глаза и прыгай! Я тебя вижу!

И мальчик прыгнул, его поймали. Отец и сын плакали от счастья и каждый думал о своём: сын о том, что доверие к отцу победило в нём страх, а отец – о том, что сын ему доверяет.

К сожалению, не у всех всегда рядом может оказаться человек, которому ребенок может и хочет довериться. Вот поэтому и был создан детский телефон доверия, позвонив на который, окажут поддержку в случае различных ситуациях. Многие думают, что им некому помочь, и проблема неразрешима, но большинство звонящих получают помощь, задавая примерно такие вопросы:

- «Я перешел в новую школу, и со мной никто не хочет дружить»
- «Все мои одноклассники курят, а я нет. Они надо мной смеются»
- «Я поссорился с другом и не знаю, как помириться»
- «В моей школе один старшеклассник вымогает у нас деньги. Мне страшно»
- «Мне кажется, что я некрасивая, и поэтому ребята в школе издеваются надо мной»
- «Родители не разрешают мне общаться с моими друзьями, говорят, что это неподходящая компания»
- «Я влюбился, а она не обращает на меня внимания, как мне быть?»
- «Доктор прописал мне носить очки. А одноклассники смеются надо мной».

С 1 сентября 2010 года и в Краснодарском крае заработал ДТД. Ежегодно на ДТД обращаются более полумиллиона детей. В службе телефона доверия работают профессиональные психологи, которые всегда готовы выслушать и помочь справиться с проблемами. Обратиться к ним можно без страха и стеснения просто набрав номер (какой?) 8-800-2000-122. Звонок на него

всегда анонимный, бесплатный и доступен во всех регионах нашей страны.

Игра, в которой я приглашаю вас поучаствовать, направлена не только на то, чтобы научить вас успешно справляться со сложными ситуациями, но и для того, чтобы вы научились находить общий язык с окружающими, преодолевать стеснительность, доверять окружающим.

Правила участия в игре:

- сотрудничать в команде
- выполнять задание строго по инструкции
- не использовать бранные слова и ругательства
- необходимо запоминать порядок полученных цифр, для того чтобы в конце игры команда смогла озвучить номер телефона доверия.

Итак, приступаем:

1. станция «Тайное письмо»

Необходимо прочесть тайное письмо.

В 1958 году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, английский священник Чад Вара.

А теперь послушайте историю возникновения первого телефона доверия. Она такова:

В 1958 году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, английский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. Вскоре его телефон раскалился от огромного количества звонков. С тех пор телефоны доверия успешно работают во всем мире, поддерживая людей в различных трудностях и сложных ситуациях.

Назовите последнюю цифру года появления ТД.

2. станция «Китайские палочки»

Для такого вида заданий потребуется смятая записка с вопросом, которую нужно развернуть двум участникам, с помощью китайских палочек.

Как называются специалисты, которые работают на детском телефоне доверия? (психологи)

3. станция «Загадка»

Для того, чтобы отгадать загадку вам придется постараться, чтобы прочитать её. Ведь она записана задом наперед

**Без языка говорит,
Без ушей слышит... (телефон)
,тировогакызызеб
...тишылсейешузеб**

**Ты не плачь и не дерись,
Просто к другу обратись,
Позвони ты к нам, дружок
Нам так важен твой звонок. (телефон доверия)
,ьсиреден и ьчалпеныт
,ьситарбоугурд к отсорп
кожурд ,ман к ытиновзоп
.коновзйовтнежав кат ман**

4. станция «Сила ветра»

Для получения задания нужно участникам по очереди сдуть с тарелки муку, на дне которой и написано задание.

Задание «Озвучьте 5 вопросов, с которыми можно обратиться к специалисту детского телефона доверия».

5. станция «Найди отличия»

Известное с детства развлечение - сравнить две картинки и найти 7 отличий.

6. станция «Смешные рожицы»

За 30 секунд на пластиковых тарелках необходимо нарисовать красками смешные рожицы детей, получивших помощь от специалистов службы ДТД и разместить их на веревке при помощи прищепок.

7. станция «Лабиринт»

На асфальте мелом нарисован лабиринт. Участники выбирают одного участника. Но не все так просто: ему завязывают глаза, и другие помощники подсказывают, как ему двигаться к «выходу» лабиринта. Дети дают советы по очереди, по одному слову за раз, примерно это звучит так: «иди», «стой», «крутись», «влево», «иди» и т.д.

Ну вот, мы и прошли с вами такой веселый путь, в ходе которого проявили смекалку, твердость характера, терпимость и уважение. Вам были вручены цифры. Давайте соединим их и все вместе произнесем номер ДТД – 8-800-2000-122.

Сегодня любой ребенок, подросток, находящийся в сложной ситуации, может позвонить по бесплатному номеру **8-800-2000-122** и получить необходимую психологическую помощь. Профессиональный психолог поможет снять психологическое напряжение, установить доверительные отношения с окружающими его взрослыми. Сотрудники телефона доверия принимают звонки не только от детей, но и от взрослых в любое время дня и ночи.

Ребята, спасибо вам за прекрасно проведенное время с пользой!
А в качестве вознаграждения вам сладкий подарок - конфетки.

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ»

*Ленинг Марина Леонидовна,
педагог-психолог ГБОУ «Татарстанский кадетский корпус ПФО
Им. Героя Советского Союза Гани Сафиуллина»*

Цели занятия: помочь детям осознать, что такое лень и почему она мешает; научить простым способам преодоления лени; способствовать развитию навыков самоорганизации и ответственности.

Оборудование: фломастеры, листы бумаги, мягкая игрушка или мяч для игр, плакат с «лестницей успеха».

Ход занятия

1. Вводная часть (5 минут)

Приветствие и игра «Имя + качество».

Напомнить детям правила работы в группе.

Дети по кругу называют своё имя и добавляют к нему положительное качество (например: «Я - Миша, я смелый»). Это создаёт позитивную атмосферу.

2. Чтение сказки «Лень» (10 минут)

«Жил был маленький мальчик Степа. Он был хорошим ребенком. Но как известно, все хорошие дети, иногда могут вести себя не очень хорошо: капризничать, не слушаться маму с папой и лениться. Каждому человеку иногда бывает лень что-то делать. Маме иногда лень делать уборку или готовить обед. Папе бывает лень идти на работу. Степану иногда лень чистить зубы и убирать за собой игрушки, лень делать уроки и читать книги.

А вам ребята, бывает иногда лень что-то делать?

Знаете, Лень - это такой маленький пушистый зверек, который живет у каждого под подушкой.

Лень часто уговаривает вас поваляться на диване, повалять дурака и не делать какие-то важные дела или нужные задания. Лень, иногда подговаривает вести себя плохо – не слушаться папу, не помогать маме. Тогда родители начинают грустить и расстраиваться. Если Вы будите слушаться свою Лень, будите делать то, что она хочет, то она станет главной.

Лень станет довольной и радостной, от того, что все ее нехорошие проделки получились.

И чем больше будет сбываться желаний Лени, тем больше она вырастет в своих размерах. Степа часто ленился и шел на поводу у своей Лени. И его Лень так выросла, так растолстела, что уже не помещалась под подушкой.

Так и у Степана Лень заняла уже половину кровати. Ему было неудобно спать с Ленью, Лень толкалась и пиналась по ночам. Он не высыпался и ходил усталым весь день, в плохом настроении.

Тем временем, Лень становилась все вреднее и наглее!

Она вмешивалась во все дела Степы, командовала им и раздавала ужасные советы.

- Давай не будем есть этот суп, давай есть одни конфеты, на завтрак, обед и ужин!

- Давай не будем делать уборку! Можно жить в пыли и беспорядке. А игрушки можно не складывать на свои места, им можно и на полу поваляться. Вот еще, зачем тратить время на уборку?

Милый мальчик Степа превратился в ленивого, неопрятного и вредного грязнулю. Он не умывался, не чистил зубы, не расчесывал волосы, не надевал чистую одежду, не слушался родителей и не делал ничего полезного....

На этом сказка останавливается и ребятам предлагается нарисовать Лень

3. Рисование (5-7 минут).

Далее каждый должен дать ей имя и попробовать придумать свое окончание сказки.

4. Беседа «Что такое лень?» (10 минут)

Ведущий задаёт вопросы: Бывает ли вам иногда не хочется ничего делать? Как вы думаете, почему это происходит? Что хорошего и что плохого в лени?

Обсуждение: лень - это когда не хочется делать даже то, что интересно или важно. Она мешает учиться, дружить, узнавать новое.

5. Упражнение «Помощники и лентяи» (10 минут)

Дети делятся на две команды. Одна команда придумывает, как можно помочь маме, учителю, другу; вторая - как проявляет себя лень (например: «не убирает игрушки», «не делает уроки»).

Обсуждение: почему быть помощником лучше, чем лентяем?

6. Тренинг «Маленькие шаги к успеху» (10 минут)

Ведущий показывает плакат с лестницей. На нижней ступеньке - «лень», на верхней - «успех». Дети обсуждают, что нужно сделать, чтобы подняться по лестнице (начать с малого: убрать игрушки, выключить телефон, прочитать страницу книги, помочь родителям).

Практика: каждый ребёнок рисует свою лестницу и пишет на ступеньках, что он может сделать уже сегодня.

7. Игра «Волшебный мяч» (5 минут)

Дети передают мяч по кругу. У кого мяч - тот называет одно дело, которое он сделает после занятия, чтобы побороть лень.

8. Просмотр мультфильма «Нехочуха» (9 минут 13 секунд)
<https://yandex.ru/video/preview/8648116849538522227>

9. Рефлексия и завершение (5 минут)

Вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о лени? Какое задание понравилось больше всего? Что вы сделаете сегодня, чтобы стать чуть-чуть сильнее лени?

Ритуал прощания: все хором говорят: «Я могу! Я справлюсь! Лень, прощай!»

Предложить ребятам выполнить домашнее задание: «Мои секреты как побороть лень».

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ: «КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЦЕНИТЬ ПЕДАГОГА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ»

*Михеичева Светлана Сергеевна,
педагог-психолог МБОУ «Гимназия №22» НМР РТ*

Время, в которое мы живём, называют эпохой доступности всего и обесценивания главного. За минуту можно найти любой ответ в интернете, заказать любую вещь, раскритиковать любого человека в соцсетях. И в этой атмосфере вседозволенности и мгновенной оценки вырастают наши дети. Они не знают, что такое дефицит, не всегда понимают ценность чужого труда, а учитель для них часто становится не наставником, а «источником оценок» и «тем, кто может запретить телефон». Как в таких условиях сформировать у ребёнка уважение к педагогу? Как объяснить, что учитель - не враг и не прислуга, а человек, который отдаёт детям свои силы, нервы и время? Этому было посвящено родительское собрание в гимназии №22.

Почему дети перестали уважать учителей: взгляд психолога.

Прежде чем требовать от ребёнка уважения, родителям стоит понять, откуда берётся неуважение. В 5–6 классах дети особенно чувствительны к справедливости. Они видят, что учитель может ошибаться, может быть несправедливым, может уставать и срываться. И это нормально. Но если дома родители обсуждают учителей в пренебрежительном тоне («опять эта ваша Марья Ивановна ничего не понимает», «да они там только и умеют, что тетрадки проверять»), ребёнок копирует эту модель. Учитель перестаёт быть авторитетом. Он становится объектом для критики. И тогда любое замечание воспринимается в штыки, любая двойка - как личная месть.

На собрании мы предложили родителям простой, но трудный эксперимент: месяц не критиковать учителей в присутствии ребёнка. Совсем. Если есть претензии - обсуждать их наедине с администрацией или психологом, но не при детях. Те родители, которые выдержали этот эксперимент, отметили, что отношение их детей к учёбе изменилось. Оценки не стали идеальными, но пропало сопротивление, перестали звучать фразы «меня не любят», «учительница ко мне придирается». Ребёнок перестал использовать учителя как оправдание своей неуспешности.

Уважение к педагогу формируется дома, а не в школе.

Многие родители искренне верят, что школа должна научить ребёнка всему, в том числе и уважению. Но психология утверждает обратное: базовое уважение к старшим, к авторитетам, к чужому труду закладывается в семье до школы и корректируется в младших классах. Если пятиклассник хамит учителю, он с высокой вероятностью хамит и родителям, просто родители привыкли и списывают на возраст. На собрании мы разобрали три конкретных шага, которые реально работают.

Первый шаг: говорить об учителе как о человеке. Не «учительница по математике», а «Анна Петровна, которая готовится к каждому уроку, проверяет 120 тетрадей за вечер, придумывает задания и переживает, если кто-то не понял тему». Когда ребёнок видит за должностью живого человека, ему труднее обесценить чужой труд.

Второй шаг: благодарить учителя не формально, а конкретно. Вместо «спасибо за год» - «спасибо, что объяснили дроби так, что я понял». В гимназии №22 мы ввели традицию «пятничного спасибо»: в конце недели родители вместе с детьми пишут одно короткое сообщение учителю, который чем-то помог. Это занимает минуту, но меняет атмосферу.

Третий шаг: объяснить границы. Учитель не обязан терпеть грубость. Он не «обслуживающий персонал» и не «друг», который простит всё. Учитель имеет право сделать замечание, поставить двойку, позвать к доске. Дети часто не понимают, где заканчиваются права ученика и начинаются обязанности. Родитель должен чётко сказать: «В школе ты подчиняешься правилам и требованиям учителя. Если ты с ними не согласен, есть вежливый способ сказать об этом после урока».

Как реагировать, когда ребёнок жалуется на учителя

Самая частая родительская ошибка - немедленно вставать на сторону ребёнка. «Вечно к тебе придираются», «эта учительница дура», «я пойду разбираться». Ребёнок получает сигнал: я прав, а учитель - враг. Дальше формируется устойчивая жизненная позиция: в любой проблеме виноват другой, а я - жертва.

На собрании мы предложили алгоритм помощи при жалобе на учителя. Первое: выслушать, не перебивая. Второе: признать чувства ребёнка («я понимаю, тебе обидно»). Третье: задать

вопрос без обвинения («а что было до этого?», «как ты думаешь, почему учительница так сказала?», «что ты сделал в ответ?»).

Четвёртое: предложить конструктив («давай подумаем, что ты можешь сделать сам, прежде чем мы пойдём разбираться»). Пятое: только если ситуация действительно выходит за рамки (оскорбления, унижения, несправедливое занижение оценок систематически) - идти к психологу или администрации вместе с ребёнком, а не вместо него.

Родители, применившие этот алгоритм, сообщают, что дети стали реже жаловаться и чаще решать мелкие конфликты сами. А когда жалуются - то по делу, а не ради эмоциональной разрядки.

Ценность педагога в эпоху интернета

Особый разговор на собрании - о роли учителя, когда «всё есть в интернете». Дети искренне не понимают: зачем ходить в школу, если можно найти любой урок на YouTube. Родители тоже иногда подкрепляют это мнение. Наша задача - объяснить ребёнку разницу между информацией и образованием. Информацию можно получить из сети. Образование - это не информация. Это умение мыслить, спорить, проверять гипотезы, отстаивать свою позицию, признавать ошибки. Этому не научит видео. Этому учит живой человек, который задаёт неудобные вопросы, который видит твои слабые места, который не даёт списать. Учитель - это не транслятор знаний. Это наставник и тренер мышления.

Мы предложили родителям обсудить с детьми простой тезис: «Ютуб даёт тебе ответы. Учитель учит тебя задавать правильные вопросы. И это гораздо важнее».

Итог собрания: помните, что учитель - ваш союзник.

В завершение собрания мы сформулировали главную мысль, которую каждый родитель унёс домой. Учитель и родитель - не конкуренты и не враги. Они в одной лодке. Учитель хочет того же, чего хотите вы: чтобы ребёнок был успешен, счастлив и состоялся. Если родитель транслирует уважение к педагогу, ребёнок впитывает это. Если родитель критикует - ребёнок копирует критику. Выбор за взрослыми. Время, в котором мы живём, - сложное. Оно проверяет на прочность всех: и учителей, и родителей, и детей. Но именно в это время уважение к чужому труду становится не просто правилом вежливости, а навыком выживания. Ребёнок, который умеет ценить других, легче

адаптируется, находит друзей, добивается целей. И начинается это уважение не в школе. Оно начинается дома, за ужином, в разговоре о том, как прошёл день у учителя.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА «МИР МОИХ ЧУВСТВ»

*Гаязова Виктория Юрьевна,
педагог-психолог ГАПОУ «КНН им. Н.В. Лемаева»*

Цель: познакомить детей с понятиями «эмоции» и «чувства», изучить карту эмоций и чувств, научиться осознавать и понимать свои эмоции и чувства.

Ход занятия

Педагог-психолог:

Здравствуйте, ребята! Очень рада встрече с вами. Я педагог-психолог и меня зовут Анастасия Сергеевна. В рамках недели психологии мы начинаем психологический тренинг (занятие), который поможет лучше понять себя, свои эмоции и чувства.

Правила тренинга:

1. Не перебивать: дать высказаться каждому человеку
2. Уважение и доброжелательность по отношению друг к другу
3. Не говорить о присутствующем в третьем лице
4. Если мы вдруг не успеем, со звонком никто не уходит
5. Не использовать мобильные телефоны во время тренинга
6. Активное участие в тренинге

Предлагаю начать наше занятие со знакомства.

Упражнение «Имя-жест»

Участники по очереди, называют своё имя и сопровождают характерным для себя жестом, движением (присесть, похлопать в ладоши, всё на что хватит фантазии), затем все хором называют имя участника и повторяют его жест (движение).

Понятия «Эмоции» и «Чувства»

Внутри каждого из нас живут эмоции и чувства. А что это такое и чем они отличаются между собой? (Ответы детей)

ЭМОЦИИ – это кратковременная реакция организма на событие (что-то произошло и у нас появилась эмоция). Эмоции

возникают в результате отношений, взаимодействия с людьми или при воспоминаниях об этих ситуациях.

Какие эмоции вы можете назвать? (радость, злость, печаль, страх)

ЧУВСТВА – это устойчивое эмоциональное состояние (переживание) к окружающей действительности.

Какие чувства вы можете назвать? (любовь, вина, горе, равнодушие, обида)

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ: продолжительность и устойчивость.

Например: мы любим (человека) – это чувство продолжительное и устойчивое, но можем в определенный момент разозлиться в связи с какой-то ситуацией - это эмоция, кратковременная и яркая.

А теперь давайте узнаем какие чувства и эмоции живут внутри вас.

Арт-терапевтическое упражнение «Что в твоём сердце?»

Каждому участнику занятия раздаётся листок с сердцем.

Инструкция:

Не торопитесь, возьмите приятные вам художественные материалы (карандаши, мелки, фломастеры) и внимательно к себе прислушайтесь. Наполните нарисованное сердце теми эмоциями и чувствами, которые живут в вашем сердце.

Ваше сердце могут наполнять разные эмоции, чувства и состояния, постарайтесь идентифицировать их и записать на бланке.

Подумайте, почему данное чувство вы изобразили именно на этом месте?

На доске необходимо повесить карту эмоций и чувств.

Сейчас мы немного отдохнём. Для того, чтобы снять усталость и напряжение можно использовать дыхательные техники. Вы также можете использовать их в повседневной жизни при возникновении тревожности.

Техника «Дыхание в фигуры»

Представьте себе круг, как будто бы нарисованный перед вами. Медленно наберите полную грудь воздуха и выдохните прямо в центр круга. Повторите 3-4 раза. Теперь представьте вместо круга квадрат.

Техника «Выдыхание усталости»

Постарайтесь занять удобное положение, расслабьтесь. Дышите - и представляйте себе, что с каждым выдохом усталость покидает вас, а с каждым вдохом - вас наполняет жизненная сила.

Техника «Укрепление якорем»

Надавите ногами на пол. Почувствуйте, как крепко вы стоите, и какая сильная под вами опора, как она поддерживает вас. Ощутите напряжение в мышцах ног. Расслабьте ноги. Повторите.

Упражнение «Портрет эмоций и чувств»

Для выполнения упражнения понадобятся карточки.

Инструкция.

Каждому из вас необходимо взять карточку, на которой написано незаконченное предложение. Вам нужно закончить данное предложение, ассоциируя его с той эмоцией, которая написана на карточке.

Рефлексия:

Психолог предлагает участникам ответить на вопросы: «Какие ожидания удалось реализовать?», «Что нового узнали о себе и о группе?», «Как будете использовать эти знания?», «Чему научились?», «Что было для вас самым важным?», «Над чем вы задумались?».

Ритуал прощания «Наш дружный коллектив»

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их вверх, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ЕДИНСТВО В ДЕЙСТВИИ: ПУТЬ К СПЛОЧЕННОСТИ И ГАРМОНИИ»

*Фомичева Розалия Айратовна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ №29» НМР РТ*

Цель: создать условия для снятия психоэмоционального напряжения у участников, развить навыки командной работы, коммуникации и совместного принятия решений, способствовать формированию доверительных отношений в группе, а также помочь подросткам осознать свои эмоции и научиться конструктивно взаимодействовать с окружающими.

1. Вводная часть: «Необычное знакомство»

Цель: создать доброжелательную атмосферу, снизить уровень тревожности и напряжения, помочь участникам познакомиться друг с другом в неформальной обстановке.

Ход упражнения: участники по очереди здороваются с каждым членом группы необычным способом (например, хлопком ладоней, жестом, смешным звуком или мини-танцем). Ведущий задаёт пример и следит, чтобы каждый участник получил приветствие от всех остальных.

2. Разогревающее упражнение: «Звуковая гимнастика»

Цель: раскрепостить участников, снять мышечное и эмоциональное напряжение, активизировать внимание и дыхание, создать позитивный настрой.

Ход упражнения

Ведущий кратко объясняет правила: стоять прямо, расслабиться, дышать спокойно.

Участники делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят заданный звук.

Последовательность звуков:

А - благотворно воздействует на весь организм;

Е - воздействует на щитовидную железу;

И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О - воздействует на сердце и лёгкие;

У - воздействует на органы в области живота;

Я - воздействует на работу всего организма;

М - воздействует на работу всего организма;

Х - помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение.

Повторить цикл 2-3 раза, постепенно увеличивая громкость и эмоциональность.

3. Командное упражнение: «Газета»

Цель: развить навыки совместной деятельности, научить участников договариваться, находить нестандартные решения в условиях ограничений, укрепить командный дух.

Ход упражнения:

Участники делятся на мини-группы по 3–6 человек.

Каждой команде выдаётся газетный лист.

Задача: всем вместе встать на газету и хором произнести: «Мы - одна команда!»

Ведущий складывает газету пополам, и задание повторяется.

Газета складывается ещё раз пополам - команда снова должна разместиться на уменьшенном пространстве и произнести фразу.

Цель - удержаться на наименьшем возможном кусочке бумаги и синхронно произнести ключевую фразу.

4. Командная балансировка: «Путь мяча»

Цель: развить координацию, взаимопонимание и синхронность действий в команде, научить распределять роли и доверять друг другу.

Ход упражнения:

Команда получает картонку, от которой отходят нитки.

Каждый участник берёт в руки одну нитку.

Задача команды - совместными усилиями переместить мяч по поверхности картонки из начальной точки в заданную конечную точку, не уронив его.

Можно усложнить задание, добавив препятствия или задав временной лимит.

5. Упражнение на эмоциональное взаимодействие: «Эмоциональная планета»

Цель: активизировать групповое взаимодействие, сплотить группу, расширить эмоциональный опыт подростков, развить эмпатию и навыки невербального общения, помочь осознать личные границы и способы взаимодействия с окружающими.

Ход упражнения:

Участники делятся на две группы.

Каждая группа придумывает и рисует «планету эмоций», даёт ей название.

Каждый участник изображает себя в виде какой-либо эмоции и обозначает на ватмане свою «зону».

Группы представляют свои планеты, отвечая на вопросы:

Как название планеты связано с её образом жизни?

Кто проживает на планете?

Как группа встречает гостей?

Каким образом взаимодействуют жители планеты?

Рефлексия: обсуждение трудностей, роли лидера, эмоционального климата в группе и способов взаимодействия.

6. Завершающая релаксация: «Белое облако»

Цель: снизить уровень эмоционального напряжения, восстановить силы после активной работы, закрепить позитивный настрой, помочь участникам осознать внутреннее состояние гармонии и спокойствия.

Ход упражнения:

Участники закрывают глаза и под голос ведущего представляют следующую картину:

Они лежат на спине в траве в тёплый летний день и смотрят в чистое голубое небо.

На горизонте появляется маленькое белое облачко, которое медленно приближается.

Участники наслаждаются видом неба и облака, полностью расслабляясь.

Они медленно встают, поднимаются к облачку и ступают на него, становясь частью этого облака.

Теперь они - маленькие белые облачка, парящие высоко в небе, в состоянии полной гармонии и покоя.

После визуализации участники открывают глаза, делятся своими ощущениями и впечатлениями от упражнения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

*Хадиева Айгуль Фатыховна,
учитель английского языка МБОУ «СОШ №29» НМР РТ*

Начальная школа представляет собой критически важный период в когнитивном и личностном развитии ребёнка, что напрямую определяет специфику преподавания иностранного языка. Изучение английского языка в этот период – это не только формирование лингвистических компетенций, но и сложный психолого-педагогический процесс, затрагивающий познавательные, эмоциональные и социальные аспекты развития младшего школьника.

Как практикующий учитель, я ежедневно наблюдаю, как понимание этих глубинных психологических механизмов позволяет выстроить обучение максимально эффективно и бережно. Цель данной статьи – рассмотреть ключевые психологические особенности младших школьников через призму теории и показать их практическую реализацию на уроках английского языка, опираясь на опыт и наблюдения.

1. Возрастные психологические особенности: теория и практика

Доминирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления.

Согласно культурно-исторической теории Л.С. Выготского, высшие психические функции формируются в процессе интериоризации внешних действий. Для младшего школьника, находящегося в стадии конкретных операций, абстрактные лингвистические категории остаются труднодоступными.

Практика: это обуславливает необходимость опоры на манипуляции (работа с карточками, игрушками), яркие зрительные образы (иллюстрации, пантомима, видео) и действие. На моих уроках грамматические структуры (например, предлоги места on/in/under, PresentContinuous) вводятся и закрепляются исключительно через контекст игр и наглядных действий: ребенок физически кладет игрушку на стол, под стул, описывает, что делает сейчас изображенный персонаж. Используются приемы мнемотехники.

Высокая пластичность мозга и сенситивный период.

Нейропсихологические исследования подтверждают исключительную пластичность мозга ребенка 6–10 лет, особенно в области восприятия и воспроизведения звуков. Это создает уникальные возможности для формирования аутентичного произношения и развития фонематического слуха, близкого к носителю языка.

Практика: регулярное использование аутентичных аудиоматериалов (песни, рифмовки, простые диалоги), фонетических игр («Soundbingo», повторение за диктором с акцентом на интонацию) становится неотъемлемой частью уроков. Однако важно помнить о необходимости систематического повторения и позитивного подкрепления для формирования нейронных связей.

Игра как ведущая деятельность и социальное взаимодействие.

Как убедительно показал Д.Б. Эльконин, игра остается ведущей деятельностью, через которую ребенок осваивает социальные роли, нормы и развивает воображение. Lynne Cameron подчеркивал, что для младших школьников игра является не просто мотиватором, а основным контекстом для имплицитного усвоения языка.

Практика: поэтому игровые приемы (ролевые игры – 'Shop', 'AttheDoctor's', командные квизы, подвижные игры типа 'SimonSays', игры на угадывание) составляют костяк урока. Очевидно, что в безопасной игровой среде снижается тревожность, активизируется непроизвольное запоминание, и дети естественно начинают использовать язык для достижения игровых целей.

Эмоциональность, неустойчивость внимания и потребность в безопасности.

Эмоциональная сфера младшего школьника отличается лабильностью. Неустойчивость произвольного внимания (средняя продолжительность концентрации 10–15 минут) является возрастной нормой.

Практика: это требует высокой динамики урока с частой сменой видов деятельности (слушание, игра с движением, работа в парах, творческое задание), использования эмоционально насыщенных материалов (смешные истории, сюрпризы, яркие персонажи) и, самое главное, создания атмосферы психологической безопасности. Страх ошибки – мощный ингибитор обучения. Фразы типа «Goodtry!», «Almostthere!», акцент на коммуникативном успехе («I understoodyou!»), а не на каждой грамматической погрешности, терпение и поддержка – ключевые элементы моей педагогической позиции.

Потребность в социальном одобрении и формирование «Я-концепции».

Мнение учителя и сверстников является мощным регулятором поведения и самооценки ребенка в этом возрасте. Успех в учебной деятельности напрямую влияет на формирование позитивной «Я-концепции».

Практика: система поощрений, ориентированная на усилия и прогресс (вербальная похвала, символические награды – звезды, стикеры), создание ситуаций успеха через дифференциацию заданий, и акцент на коммуникативных формах работы (парная, групповая) вместо исключительно конкурентных, помогают удовлетворить эту потребность и укрепить веру ребенка в свои силы.

Мотивация: от внешней к внутренней. Изначально преобладает внешняя мотивация (одобрение взрослых, оценки, внешние стимулы). Задача учителя – способствовать развитию внутренней

мотивации, основанной на интересе к самому языку, культуре и удовольствии от процесса общения/познания. Теория самодетерминации Е. L. Deci и R. M. Ryan подчеркивает важность удовлетворения потребностей в компетентности, автономии и связанности.

Практика: этому способствует использование аутентичных (пусть адаптированных) материалов (песни, мультфильмы, детские сайты), проектной деятельности (создание плаката, мини-презентация о любимом животном), учёт личных интересов учеников (включение тем, актуальных для конкретных детей), предоставление выбора (какую песню спеть, какую игру сыграть).

Изучение английского языка в начальной школе представляет собой сложную и увлекательную область на стыке педагогики, психологии и лингвистики. Глубокое понимание психологических особенностей младших школьников – таких, как доминирование наглядно-образного мышления, высокая пластичность мозга, центральная роль игры, эмоциональная лабильность, потребность в социальном признании и безопасности, – является не просто желательным, а обязательным условием эффективного и гуманного обучения. Теоретические концепции Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Ж.Пиаже, LynneCameron находят своё непосредственное воплощение в практических методиках, позволяя учителю создать развивающую образовательную среду. Такая среда не только способствует формированию иноязычных навыков, но и развивает познавательные способности, эмоциональный интеллект, социальную компетентность и, что крайне важно, устойчивую внутреннюю мотивацию к изучению языка и познанию мира. Моя задача, как учителя – использовать знание детской психологии как ключ к раскрытию потенциала каждого ребёнка, превращая уроки английского в пространство радости, открытий и уверенного роста.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ»

*Агаева Галина Германовна,
педагог-психолог ГАПОУ «КНН им. Н.В. Лемаева»*

Вводная часть

Вступление психолога: «Здравствуйтесь, уважаемые родители! Рада приветствовать на тренинговом занятии! Прежде чем начать нашу работу предлагаю познакомиться».

Знакомство (10 минут). Целью выступает знакомство участников друг с другом, помочь им запомнить имена и создать позитивную атмосферу в группе. Участники стоят в кругу называют свое имя и называют качество наиболее характеризующее их. Затем второй участник повторяет имя первого участника, его качество, а затем называет свое имя и свое качество. Процесс продолжается по кругу, каждый следующий участник повторяет имена всех предыдущих и добавляет свое. Последний участник должен повторить имена всех участников группы.

Психолог: «Сейчас я предлагаю вам обсудить правила, которые будут действовать на протяжении занятия»

«Совместное создание правил» (10-15 минут). Психолог предлагает участникам вместе сформулировать правила работы в группе. Записывает все предложения на доске. Затем участники совместно выбирают наиболее важные правила.

Основная часть

Психолог: «В воспитании детей очень важно слышать ребенка, это крайне важно для его здорового развития, формирования крепких отношений с родителями. Когда ребенок чувствует, что его слышат, он понимает, что его мнение, чувства и переживания важны и ценны».

Упражнение 1 «Я слышу тебя» (15 минут).

Цель: обучение родителей слушать и слышать ребенка. Родители делятся на пары. Один родитель рассказывает о событиях, какой-то проблеме, важной информации для него, а другой родитель внимательно слушает, не перебивая, не оценивая, а затем перефразирует услышанное, чтобы убедиться, что он

правильно понял суть проблемы и чувства рассказчика. Затем родители меняются ролями.

Затем следует обсуждение: Что было сложным в этом упражнении? Что помогало лучше понять друг друга? Какие фразы лучше использовать при активном слушании? (Например, «Я слышу, что ты чувствуешь...», «Тебе кажется, что...»).

Психолог: «При этом родителю важно выражать свои чувства и потребности, не обвиняя ребенка.

Упражнение 2 «Я-сообщение» (15 минут)

Цель: Научить родителей выражать свои чувства и потребности. Родители делятся на группы по 2 человека. Психологом раздается раздаточный материал – обвинительные фразы («Ты всегда...», "Ты никогда...") и ситуации. Необходимо перефразировать фразы по примеру: «Ты всегда разбрасываешь свои вещи!», можно заменить на «Я расстраиваюсь, когда вижу разбросанные вещи, потому что мне хочется, чтобы в доме был порядок». Затем каждая пара делится перефразированными фразами.

Обсуждение: Какие чувства вызывает использование «Я - сообщений»? Легче ли так выражать свои чувства? Как, по вашему мнению, ребенок отреагирует на «Я - сообщение»?

Упражнение 3 «Мой ребенок: реальный и идеальный» (30-35 минут) Цель: Осознать разницу между идеальным образом ребенка и реальным.

Инструкция (1-й лист – «Ребенок идеальный») «Представьте себе своего ребенка в идеальном варианте. Каким бы вы хотели его видеть? Опишите его качества, умения, достижения, характер, внешность, отношения с другими людьми. Не ограничивайте себя в фантазиях. Опишите его так подробно, как только сможете» (10 минут).

Инструкция (2-й лист – «Реальный ребенок»): «Теперь забудьте об идеальном образе и подумайте о своем ребенке таким, какой он есть на самом деле. Опишите его реальные качества, умения, достижения, характер, внешность, отношения с другими людьми. Будьте честны и объективны. Постарайтесь увидеть его сильные стороны и области, которые требуют внимания и поддержки» (10 минут).

Сравнение и анализ (Индивидуально): «Сравните два листа. Что общего между идеальным и реальным образом вашего ребенка? В чем различия? Какие качества, которые вы приписали идеальному

ребенку, есть у вашего реального ребенка? Какие качества отсутствуют? Что вас больше всего радует в вашем реальном ребенке? Что вас больше всего беспокоит?» Дается время на обдумывание и анализ.

Обсуждение: «Поделитесь своими мыслями и чувствами. Было ли вам легко или сложно выполнять это упражнение? Что вы узнали о себе и своем ребенке? Что вы планируете изменить в своем отношении к ребенку? Насколько сильно идеальный образ ребенка отличается от реального? Как можно помочь ребенку развить его сильные стороны и преодолеть трудности? Какие шаги можно предпринять для улучшения отношений с ребенком? Как можно изменить свои ожидания, чтобы они были более реалистичными и соответствовали потребностям ребенка?».

Упражнение 4 «Перемена ролей» (15 минут)

Цель: Помочь родителям лучше понять точку зрения ребенка и почувствовать его эмоции. «Предлагаю сейчас поменяться ролями с детьми и сыграть сценку, в которой они должны вести себя так, как, по их мнению, ведет себя ребенок в определенной ситуации». 2 родителя садятся на против друг друга: один играет ребенка (поведение своего ребенка), а второй родителя.

Обсуждение: Что вы почувствовали, играя роль ребенка? Как вы думаете, что чувствует ваш ребенок в подобных ситуациях? Как можно изменить свое поведение, чтобы лучше понимать и поддерживать ребенка?

Упражнение 5 «Мои сильные стороны как родителя» (10 минут)

Цель: осознание родителями своих сильных сторон и ресурсов, которые могут помочь им в работе с девиантным поведением ребенка.

1. На листе рисуется контур человека (можно упрощенно).
2. Родителям предлагается вспомнить свои сильные стороны как родителей (например, терпение, любовь, умение слушать, чувство юмора, наличие знаний, поддержка со стороны других членов семьи и т.д.).
3. Каждая сильная сторона записывается внутри контура человека.
4. Затем родители делятся своими сильными сторонами друг с другом и обсуждают, как они могут использовать эти сильные стороны для решения проблем с поведением ребенка.

Обсуждение: Какие сильные стороны вы открыли у себя? Как вы можете использовать эти сильные стороны для поддержания ребенка, установления границ и решения проблем?

Подведение итогов: «На этом наше тренинговое занятие подошло к концу. Сегодня была не простая, энергоемкая работа, большое спасибо за ваше усердие, открытость и желание работать».

«Хотела бы услышать от вас обратную связь. Что для вас было наиболее полезным? Каким образом вы будете применять полученные знания далее?»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА УРОКАХ РОДНОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

*Гурьева Лейсан Сулеймановна,
учитель родного языка и литературы
МБОУ «СОШ №29» НМР РТ*

На уроках приходится много размышлять, думать, сопоставлять, а также усиленно вкладывать свои знания и умения.

В настоящее время особое внимание стали уделять развитию творческой активности и интереса у школьников к предметам. Такого рода активность сама по себе возникает нечасто, она является следствием целенаправленных управленческих педагогических воздействий и организации педагогической среды, т.е. применяемой педагогической технологии. Любая технология обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся, в некоторых же технологиях эти средства составляют главную идею и основу эффективности результатов. К таким технологиям можно отнести игровые технологии.

Каждый ребёнок уникален и имеет собственную индивидуальность. Кому-то нравится общаться с другими детьми, кто-то более подвижный, а некоторые учащиеся предпочитают одиночество. Однако, каждому ребенку нужно немного помочь, чтобы преодолеть барьер в общении, дать возможность самореализоваться и повысить самооценку. В таких случаях на помощь педагогам приходят психологические игры и упражнения.

Психологические игры на уроках родного языка направлены на развитие эмоционального интеллекта, речи, воображения, снятие

барьеров в обучении и улучшение психологического климата в классе. Они интегрируют обучение с эмоциональным проживанием опыта. Психологические игры на уроках родного языка и литературы развивают творческое мышление, эмпатию и речь. Они превращают обучение в интересный процесс, снимая барьеры общения и помогая усвоить материал через эмоции, а не зубрежку. Такие игры можно разделить на несколько групп.

1. Игры на развитие эмоционального интеллекта и речи:

«Эмоциональное чтение»: Эмоциональное чтение - это глубокое погружение в текст, при котором читатель не просто воспринимает информацию, а переживает эмоции, анализирует чувства героев и атмосферу произведения. Оно задействует интонацию, тембр и паузы для передачи смыслов, развивая эмоциональный интеллект. Примеры включают актерское чтение вслух, осмысление мотивов персонажей и "проживание" сюжета.

Читая текст, учитель останавливается после абзаца и просит детей описать переживания героев.

«Угадай эмоцию»: Это развивающая игра, психологическое упражнение или настольный формат, направленный на развитие эмоционального интеллекта, распознавание и выражение чувств. Она помогает участникам учиться считывать эмоции по мимике и жестам, понимать причины их возникновения, а также тренирует актерское мастерство.

Учащиеся должны передать эмоцию (злость, радость, грусть) с помощью интонации, читая одну и ту же фразу.

«Сундук сокровищ»: это настольная игра для компании на развитие памяти и внимательности. Ученик на ощупь описывает предмет. Говорит какая у предмета форма, материал, вес, размер, назначение, при этом у него развивается описательную речь и тактильное восприятие. Остальные должны угадать, что это за предмет.

2. Игры для развития речи и воображения:

«Сказка на новый лад»: Предлагается изменить концовку известной сказки, сочинить историю от имени второстепенного персонажа.

«Испорченный телефон»: популярная словесная игра для компании, цель которой - популярная словесная игра, цель которой - передать загаданное слово по цепочке шепотом от

одного участника к другому. Из-за искажений при быстрой передаче последний игрок озвучивает слово, которое часто кардинально отличается от первоначального, что вызывает веселье. Игра развивает слух и внимание

«Внимание на картинку»: Учитель описывает предмет на картинке, а дети отгадывают его, тренируя словарный запас.

3. Коммуникативные и командные игры:

«Передай улыбку»: Дети передают улыбку по кругу, создавая доброжелательную атмосферу.

«Кораблекрушение» или «Совет директоров»: Позволяют развить навыки аргументации, отстаивания своего мнения и работы в команде. Суть игры: Участникам предлагается вообразить ситуацию: их судно потерпело крушение, и они оказались на спасательном плоту. У них есть ограниченный список предметов (или список людей, которых можно спасти), из которого нужно выбрать только самые необходимые для выживания. Участники должны прийти к единогласному решению, аргументируя свою позицию.

4. Нейропсихологические игры: Направлены на повышение работоспособности, улучшение памяти и внимания.

«Кричалки! Шепталки! Молчалки!»: Регулирует двигательную активность и учит переключаться.

«Рукопожатие»: Упражнения на развитие координации и взаимодействия.

Эти игры помогают сделать изучение родного языка более живым, снижая психологические барьеры у учащихся.

В лингвистике психологические игры помогают преодолеть страх перед сложными темами и развить коммуникативные навыки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОСЕТЕЙ В ПРЕПОДАВАНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА ЛИТЕРАТУРЫ

*Сарабарова Валентина Николаевна,
учитель русского языка и литературы
МБОУ «КСОШ №2» НМР РТ*

В современном мире технологии развиваются с невероятной скоростью, и нейросети становятся всё более популярными и доступными. Они могут быть использованы в различных областях, включая образование. С развитием технологий искусственного интеллекта и нейросетей, образовательный процесс претерпевает значительные изменения. Нейросети становятся мощным инструментом, который может значительно облегчить работу педагогов и улучшить качество обучения. Рассмотрим, как нейросети могут помочь учителям русского языка в их работе.

Нейросети - это системы искусственного интеллекта, которые способны обучаться и адаптироваться к новым данным. Они используются для решения различных задач, таких как распознавание изображений, обработка естественного языка и прогнозирование.

В образовании нейросети могут быть полезны для создания новых учебных материалов, проверки работ учащихся и анализа результатов обучения. Они также могут помочь учителям в планировании уроков и оценке успеваемости учеников. В обучении русскому языку нейросети могут помочь учащимся, предоставляя им доступ к различным ресурсам и инструментам. Например, нейросети могут использоваться для создания интерактивных упражнений по грамматике и орфографии. Они также могут проверять работы учащихся на наличие ошибок и давать им рекомендации по улучшению своих навыков. Кроме того, нейросети могут анализировать результаты обучения и предоставлять учителям информацию о том, какие темы вызывают у учащихся наибольшие трудности. Это позволит учителям адаптировать свои уроки и материалы под потребности учащихся.

Считается, что использование нейросетей в обучении имеет ряд преимуществ:

1. Индивидуализация обучения: нейросети могут создавать персонализированные учебные планы и материалы для каждого учащегося.

2. Нейросети могут автоматизировать рутинные задачи, такие как проверка работ и анализ результатов, что освободит время учителей для более важных задач.

3. Нейросети могут предоставлять учащимся обратную связь и рекомендации, которые помогут им улучшить свои навыки.

4. С развитием технологий искусственного интеллекта и нейросетей, образовательный процесс претерпевает значительные изменения. Нейросети становятся мощным инструментом, который может значительно облегчить работу педагогов и улучшить качество обучения.

Но использование нейросетей на уроках русского языка и литературы поднимает и ряд психологических аспектов, которые требуют внимания как со стороны педагогов, так и со стороны учащихся. Эти аспекты связаны с мотивацией, критическим мышлением, эмоциональным восприятием обучения и этическими вопросами. Важен осознанный подход. Технологии должны дополнять, а не заменять традиционные методы обучения, и важно учитывать их влияние на эмоциональное состояние учеников и качество образовательного процесса. Стоит обратить внимание на то, что при чрезмерном использовании нейросетей может произойти снижение мотивации. При этом есть риск, что ученики будут выполнять задания, отправляя запросы нейросетям – всё это затруднит развитие навыков самостоятельного решения проблем. Возможно также снижение самостоятельности мышления. Ученики могут полагаться на нейросети вместо самостоятельного анализа, что затрудняет развитие навыков критического мышления. Кроме этого, необходимо чётко определять границы между использованием нейросети как помощника и прямым плагиатом. Ученикам следует объяснять эти этические моменты.

Таким образом, использование нейросетей может стать полезным инструментом для учителей русского языка. Они могут помочь им в создании новых учебных материалов, проверке работ учащихся и анализе результатов обучения. Однако важно помнить, что нейросети не заменяют учителя, а лишь дополняют его работу. Правильное сочетание нейросетей и человеческого фактора

поможет создать образовательную среду, способствующую всестороннему развитию личности учащегося.

Вот перечень сайтов и платформ, которые предлагают возможности использования нейросетей и других технологий искусственного интеллекта для педагогов:

1. Яндекс GPT- платформа от Яндекса для генерации текстов, создание текстов по заданной теме, генерация идей для уроков и проектов, автоматическое создание дидактических материалов.

2. Нейросеть Gamma - с её помощью создаются презентации на заданные темы по коротким описаниям.

3. Нейросеть Chat GPT – платформа для генерации текстов, изображений, видео.

4. Speechife – платформа позволяет озвучить текст разными голосами на любом языке.

5. Socrative - инструмент для проведения опросов и тестов в реальном времени с возможностью анализа результатов с помощью ИИ.

6. GoogleClassroom - платформа, которая интегрируется с другими инструментами Google и может применять ИИ для организации заданий и отслеживания успеваемости обучающихся.

7. Knewton - персонализированная образовательная платформа, которая использует ИИ для адаптации учебных материалов под нужды каждого учащегося.

8. MicrosoftEducation включает различные образовательные инструменты и приложения с элементами ИИ для улучшения эффективности учебного процесса.

9. IBM WatsonEducation - платформа, основанная на ИИ, предлагает учителям инструменты для анализа данных учащихся и создания индивидуализированных образовательных планов.

10. Replika - это не совсем образовательный ресурс, этот разговорный ИИ может использоваться для практики диалогов и языковых навыков в учебных целях.

Названные платформы помогают учителям внедрять современные технологии в образовательный процесс, позволяя сделать его более интерактивным и эффективным. Но следует учитывать и психологические аспекты использования нейросетей на уроках русского языка и литературы, их применение требуют осознанного подхода: технологии должны дополнять, а не

заменять традиционные методы обучения, при этом важно учитывать их влияние на эмоциональное состояние учеников и качество образовательного процесса.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

*Чистякова Ирина Григорьевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ №21» НМР РТ*

Психологическое сопровождение детей с ОВЗ включает следующие этапы:

1. Первичная диагностика: оценка когнитивных и эмоциональных характеристик, исследование памяти, мышления и восприятия.

2. Составление психолого-педагогической характеристики: анализ особенностей развития, положительных качеств личности, потенциальных возможностей ребенка, уровня сформированности учебных знаний и навыков, а также психофизического развития. Определение ведущей проблемы, сохранных сторон развития и приоритетных направлений коррекционно-развивающей работы.

3. Постановка целей и задач: разработка и реализация индивидуальной программы сопровождения.

4. Мониторинг и корректировка: регулярная оценка эффективности процесса и результатов, внесение изменений в программу сопровождения на основе анализа.

Особенности работы психолога в разных средах

Психологическое сопровождение детей с ОВЗ осуществляется как в образовательных учреждениях (общеобразовательных и специализированных), так и в семейной среде (консультирование родителей).

В образовательных учреждениях психолог работает в тесном взаимодействии с другими специалистами, включая педагогов и дефектологов. В рамках психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) он проводит диагностику, составляет психологические характеристики на детей с ОВЗ, разрабатывает рекомендации по коррекционно-развивающей работе и другим аспектам сопровождения.

Основные направления деятельности психолога:

- Диагностическая, коррекционная и развивающая работа с детьми с ОВЗ.

- Консультативная, поддерживающая и профилактическая работа с педагогами, учащимися и родителями.

Коррекционно-развивающая работа психолога включает:

- Формирование высших психических функций и развитие произвольной регуляции поведения.

- Развитие познавательной деятельности, эмоционально-личностной сферы и социальных навыков.

Профилактическая и консультативно-просветительская деятельность психолога направлена на:

- Оказание помощи педагогам, учащимся и родителям в обучении и воспитании детей с ОВЗ.

- Составление рекомендаций, соответствующих возрастным и индивидуально-типологическим особенностям ребенка, а также состоянию его психического и соматического здоровья.

- Повышение профессиональной компетентности педагогов.

- Вовлечение родителей в процесс решения коррекционно-воспитательных задач.

Работа психолога с родителями детей с ОВЗ осуществляется в следующих формах:

- Консультирование, анкетирование, проведение семинаров-практикумов, организация обратной связи.

- Индивидуальные коррекционные занятия.

- Совместные тренинги для родителей.

- Создание информационных стендов.

- Разработка памяток с рекомендациями.

- Совместное ведение дневника наблюдений за ребенком.

Роль родителей в процессе работы с психологом

Работа с родителями является ключевым элементом комплексной реабилитации детей с нарушениями развития. Только при тесном взаимодействии с семьей психолог может эффективно способствовать социальной адаптации ребенка.

Основные цели работы с родителями включают:

- Помощь в воспитании ребенка и его социальной адаптации.

- Мобилизация возможностей семьи для решения коррекционно-воспитательных задач.

- Посредничество между родителями, ребенком и его социальным окружением.

Рекомендации психолога для родителей:

1. Создание атмосферы психологической безопасности и доброжелательности.

2. Безоценочное принятие ребенка, развитие его способностей и воспитание чувства самооценности.

3. Поощрение самостоятельности.

4. Использование разнообразных форм похвалы.

5. Участие в психотерапевтических и консультационных мероприятиях для гармонизации внутрисемейных отношений и развития ребенка.

Консультативно-просветительская работа с родителями направлена на повышение их психолого-педагогической компетентности. Основные задачи этой работы:

- Профилактика вторичных нарушений в развитии.

- Оптимизация режима труда и отдыха ребенка с учетом его психофизических особенностей.

- Разработка стратегии взаимоотношений с ребенком, учитывая его персональные и возрастные характеристики, а также структуру нарушения.

- Профессиональная поддержка в вопросах воспитания и решения возникающих проблем.

- Подготовка и вовлечение родителей в коррекционно-воспитательный процесс.

Ожидаемые результаты психологического сопровождения

Психологическое сопровождение детей с ОВЗ направлено на достижение следующих целей:

1. Улучшение эмоционального состояния ребенка, снижение уровня тревожности, страхов и агрессии.

2. Расширение возможностей для обучения и социальной адаптации.

3. Обеспечение устойчивого прогресса в развитии когнитивных способностей.

Заключение

Профессиональное психологическое сопровождение детей с ОВЗ способствует их всестороннему развитию и формированию уверенности в себе. Ключевым фактором успеха является выбор

квалифицированного специалиста, способного установить продуктивный контакт с ребенком и разработать эффективную стратегию взаимодействия с ним и его родителями.

Психологическое сопровождение детей с ОВЗ представляет собой комплексную деятельность, включающую усилия психолога, ребенка и его родителей. Только при условии взаимопомощи и доверия всех участников процесса можно достичь значимых результатов и улучшить качество жизни ребенка с ОВЗ.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ «НАШ ДРУГ».

*Лебедева Татьяна Васильевна,
педагог-психолог МАУО «Надежда» НМР РТ*

Цель занятия: Гармонизация эмоциональной сферы и развитие познавательных процессов.

Задачи:

Реабилитационные задачи:

- упражнять детей в распознавании эмоциональных состояний по мимике;
- коррекция психических процессов логического мышления, внимания, памяти, мелкой моторики;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- стабилизация эмоционального фона воспитанников с помощью песочной техники;

Образовательные задачи:

- углублять понимание эмоциональных состояний «радости», «грусти», «спокойствия»;
- упражнять детей схематически изображать эмоциональное состояние;
- формирование навыка экспериментирования с песком;
- обогащение тактильного опыта у воспитанников;

Развивающие задачи:

- развитие кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук;
- развитие речевой активности в процессе познавательной деятельности и игре;

- развивать умение работать в группе;
- развивать фантазию;

Воспитательные задачи:

- воспитывать аккуратность;
- вызвать положительные эмоции, связанные с новыми впечатлениями;
- совершенствовать умения и навыки практического общения;

Ход занятия

Добрый день!

Давайте поприветствуем, друг друга пожелаем, друг другу, что-то хорошее. Но желаем так один пожелал, что-то хорошее следующий повторил пожелания предыдущих и сказал пожелание свое и так дальше.

Молодцы вот, как здорово мы поприветствовали друг друга!

Ребята вы помните, у нас был друг Миша, который ушел к своей маме в лес. Помните?

Сегодня мы отправимся к нему в гости, посмотрим, как он живет, согласны? (путаницы)

А для того, чтобы к другу дойти мы должны пройти по тропинке к лесу где живет наш друг Миша

Вот мы пришли в гости к Мише, ребята он очень обрадовался вам он сильно рад.

Покажите когда радуются, какое получается лицо? Нарисуйте в песочнице, Молодцы.

Но вот что хочет вам Миша рассказать, когда вас нет ему часто бывает грустно. Ребята, а вам бывает грустно? Когда? А как вы думаете, почему Мише бывает грустно? Молодцы правильно! О какое у него лицо, когда ему грустно? Нарисуйте его на песочнице. Правильно молодцы!

Ребята нам Миша рассказал, как он живет теперь нам надо рассказать, как мы живем. Перед вами песок, давайте ладошками потрогаем его... Какой он? (перечисляют прилагательные), теперь ладошки закапайте в песочек, хорошо приятно пересыпайте песочек из одной руки в другую. Теперь отряхните ручки от песка - вот так...

Вот перед вами разные игрушки найдите ту одну игрушку, которая вам очень понравилась, рассмотрите ее, нравится вам она?

Положите ее в песочницу, теперь найдите ту игрушку, которая напоминает вам вашего учителя (можете посоветоваться и выбрать ту игрушку, которая наиболее подходит для вашего учителя) Молодцы! Поставьте в песочницу свои игрушки и учителя, так как вам хочется! Нравится вам? Расскажите, что происходит в песочнице (каждый ученик рассказывает или добавляет).

Вот вы и рассказали, как вы живете в школе. Нашему другу Мише очень понравился ваш рассказ.

Нам с вами пора возвращаться обратно в школу, попрощаемся с Мишей мы к нему обязательно еще придем в гости. До свидания Миша!

Вот мы и в школе!

Ребята как вы думаете, что нужно, что бы, Мише не было скучно? Ему нужен друг, давайте ему нарисуем друга. А рисовать мы будем по клеточкам.

Отлично получился друг для нашего Миши. Придумайте своему Мише имя, а кто может писать напишите. (дети называют по очереди имена своих мишек). Теперь мы соберём ваши рисунки и отправим нашему другу Мише. Ребята, что вам понравилось сегодня делать на занятии? Где вы были? Что вы делали? Наше занятие закончилось.

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ВЫ ВСЕ СМОЖЕТЕ!»

*Бутякова Гюзель Анатольевна,
педагог-психолог
ГАПОУ «Нижнекамский
медицинский колледж» НМР РТ*

Цель: профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

Задачи:

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.

2. Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценки.

3. Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных коррективов в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.

4. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.

5. Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

Актуальность. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания».

Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (обучающиеся, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека

Ход тренинга:

1. Упражнение – приветствие «Добрый день».
2. Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).

3. Игра – разминка «Ветер дует на того, кто...» -
родился осенью, у кого карие глаза, кто вкусно пообедал, кто родился летом, кто любит кошек, кто родился весной, кто родился зимой, кто любит сладкое, кто проснулся с хорошим настроением, кто любит комнатные цветы, кто сегодня с радостью шел на работу, кто ждет отпуска.

4. Упражнение “Дождик”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

5. Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса). Естественные приемы регуляции организма: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем за окном; рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей; мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее); «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Упражнения на снятие напряжения.

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

6. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

7. Следующая техника "Ластик"

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте»

до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Вывод: В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

8. Притча про стакан (см. интернет-источник).

9. Релаксация «Водопад» (см. интернет-источник).

10. Рефлексия.

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?

- Что понравилось? Что не понравилось?

- Что было полезным?

- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Волшебная шкатулка

Цель: поднятие настроения

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

КЛАССНЫЙ ЧАС «ВОСХОЖДЕНИЕ К СЕБЕ»

*Сарабарова Валентина Николаевна,
педагог-психолог МБОУ «КСОШ №2» НМР РТ*

I. Организационный момент. Приветствие.

II. Психологическая настройка на работу.

Класс поделен на 5 групп произвольно. Сплочение групп.

1) Представление себя в образе...

Назови свое имя и представь себя в виде явления природы. Каждый последующий участник повторяет имя и явление природы предыдущих участников и добавляет свое.

2) Упражнение «Откровенно говоря...»

Мы не раз убеждались, что говорить откровенно – это и легко и трудно, но, как выясняется чаще всего, интереснее, полезнее

пооткровенничать, чем юлить. Давайте попробуем пооткровенничать друг перед другом, но без предварительной подготовки.

- Откровенно говоря, когда я иду в школу...
- Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...
- Откровенно говоря, когда я вижу Тамару Николаевну...
- Откровенно говоря, мне радостно...
- Откровенно говоря, мне до сих пор ...
- Откровенно говоря, моя семья самая...
- Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...
- Откровенно говоря, ценным для меня и моих близких...
- Откровенно говоря, когда я болею...
- Откровенно говоря, самый авторитетный человек для меня...

3) Упражнение «Грани сходства» нашей группы.

- Что общего есть между входящими в группу, что объединяет, постарайтесь называть одинаковые черты внешности, а указать на интересы, общие черты характера.

Если человек хочет, то он и с незнакомым человеком найдет что-то общее. Разговорится, но иногда мы не узнаем себя, думаем одно, говорим другое. Чаще всего не хотим, а так как-то получается. Что же с нами происходит?

4) Упражнение « Не верь глазам своим!» Слайд 3

Во взаимоотношениях часто мы хотим сказать одно, а говорим другое, как бы трудно нам это не давалось. Сейчас вы убедились, что конфликтовать могут не только люди, но и наше «внутреннее «Я».

Чтение и обсуждение эпиграфа, а чтобы избежать конфликта, явного и внутреннего, можно смотреть на одно и то же по-разному, в зависимости от того, как настроишься, или как тебя настроят.

III. Принимаю ответственность на себя – игра «Шесть шляп мышления»

Как хотелось бы каждому из нас быть всегда здравомыслящим, дальновидным, беспристрастным, владеющим полной информацией, в меру эмоциональным и позитивно мыслящим! Но только единицы могут похвастаться тем, что владеют таким бесценным даром. Возможно ли обрести этот, воистину волшебный дар нам, простым смертным? Наверное, да! Шесть шляп - это шесть различных способов мышления.

Для того чтобы научиться думать различными способами, давать качественную разностороннюю оценку ситуациям,

выходить победителем из интеллектуальных и жизненных испытаний, выстраивать прогноз событий, Эдвард де Боно призывал людей иногда менять шляпы.

3.1 Игра со шляпами «ПОЛЕЗНАЯ ПРИМЕРКА»

Групповая дискуссия. Класс разделен на 5 подгрупп. Нам нужно найти общее в разных точках зрения, примерить все шляпы, можно рассмотреть ситуацию с разных сторон. После небольшого обсуждения докладчик «от каждой шляпы» представляет точку зрения своей подгруппы. (Группа делится на зима - весна-лето-осень) Осень выступает, весна записывает, остальные рассуждают, подают идеи.

ДЕЛО В ШЛЯПЕ!

3.2 Дискуссия «Дети виноваты в том, что родители ими постоянно недовольны и поэтому в семье часто бывают ссоры»

В белой шляпе;

- Вам необходимо надеть белую шляпу и изложить только факты, последовательность событий.

В черной шляпе

- Черная шляпа. Пожалуйста, расскажи, что для тебя самое плохое в этой ситуации, самое неприятное. Попробуй посмотреть в будущее и сказать, какие отрицательные последствия могут ожидать. Что самое страшное может произойти?

В красной шляпе:

- В красной шляпе говорят только о чувствах. Что ты чувствуешь, когда читаешь эту фразу?»

В желтой шляпе:

У любого события всегда есть положительные стороны. Желтая шляпа, она поможет посмотреть на эту ситуацию с положительной стороны. Итак, что хорошего в том, что произошло?»

Вывод: «Оказывается, не бывает ситуаций только плохих или только хороших. Даже когда все вокруг темно, нужно вспомнить о желтой шляпе и быстро ее надеть. И тогда ты увидишь, что в любой ситуации есть что-то хорошее. Умение видеть это - очень важное качество. Это не значит, что мы надеваем так называемые розовые очки. Мы надеваем желтую шляпу и учим свой ум и душу видеть хорошее».

В синей шляпе:

Последняя шляпа - синяя. «Мы с вами примерили почти все шляпы. Мы рассмотрели ситуацию с разных сторон, увидели в ней

и плохие и хорошие моменты. Знаешь ли ты, что трудные ситуации мудрые люди называют жизненными уроками? Да-да, каждая ситуация нас чему-то учит синяя шляпа поможет вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам эта ситуация и почему для жизни будет важен этот опыт».

Вывод:

«Итак, мы использовали подарок старого Шляпника. Согласитесь, это было непросто. Но теперь мы знаем, что любое событие в жизни нужно рассматривать с разных сторон. И только тогда можно извлечь из него пользу, жизненный урок. Так умные люди познают жизнь. А теперь скажите, пожалуйста, если бы мы не примеряли разные шляпы, к чему бы мы сейчас пришли?»

Комментарий: Итак, вы на примере увидели, как можно прожить волнующую ситуацию в нашей «примерочной». Каков же порядок примерки шляп? В первую очередь мы всегда надеваем белую шляпу. Последней должна быть синяя. Вслед за черной обязательно следует желтая, а в остальном порядок примерки диктует разбираемая ситуация.

3.3 Просмотр видеосюжета «Три желания принцессы» до момента «Обсуждение»

Итак, что же предпринять принцессе, чтоб ее желания осуществились?

- Выскажет свое мнение та группа, которой досталась белая шляпа.

- Выскажет свое мнение та группа, которой досталась желтая шляпа.

- Выскажет свое мнение та группа, которой досталась черная шляпа.

- Выскажет свое мнение та группа, которой досталась красная шляпа.

- Выскажет свое мнение та группа, которой досталась синяя шляпа.

Вывод:

- Что заставило принцессу сделать правильный выбор? Какая шляпа была на ней, когда она делала свой окончательный выбор?

3. Понимать других – это целая наука, этому учатся специально, либо каждый учится на своих ошибках.

Какой я общении с родителями? «Бываю разным», - говорили вы сегодня. Чуткость и уважение к близким людям мы проявляем

не всегда, порой видим ситуацию только с одной стороны, но теперь мы можем менять шляпы, чтобы видеть себя со стороны, по-разному смотреть на себя и родителей. Не зря великий мыслитель Демокрит говорил, что «хорошими людьми становятся от упражнения, а не от природы». Попытка такого опыта у нас была, а дальше проявляйте творчество. Будьте готовы к преодолению разногласий, попытайтесь найти в любой ситуации позитивное решение, будьте оптимистами.

IV. Итог:

Групповая рефлексия.

Использование приема кластера:

В центре листа пишется словосочетание, далее вокруг него записываются слова или предложения, которые ассоциируются с данной темой (Я узнал на классном часе то, что...; Для меня открытием было то, что...; Классный час заставил задуматься над тем, что...и т.д.)

III. Заключение.

Методическая разработка воспитательной направленности с использованием метода «Шести шляп мышления» позволяет отстраниться от ситуации принятия решения и посмотреть на происходящее с другой стороны. Особенно он эффективен для людей, склонных мыслить нестандартно. Применение данной методики в школе даёт возможность не только передавать обучающимся сумму тех или иных знаний, но и учить их приобретать эти знания в ходе активной мыслительной деятельности, уметь пользоваться ими для решения новых познавательных задач, развивать критическое мышление, способность к адекватной самооценке, умение соотносить свои интересы с интересами других. Кроме этого, беседа, заданная видефрагментом программы гражданско-нравственного воспитания, позволяет построить взаимодействие на основе эмпатии, способности сопереживать, способствует пробуждению чуткости и внимательности к самым близким и дорогим людям – родителям. Именно такой разговор настраивает обучающихся на пересмотр сложившихся стереотипов в отношениях с родителями, воспитание толерантной личности, способной выстраивать дружеские отношения как с родителями, так и со сверстниками.

МАСТЕР КЛАСС ПО РАЗВИТИЮ МЫШЛЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ «МЫШЛЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ: ЛОГИКА, КРЕАТИВ И АНАЛИЗ В ДЕЙСТВИИ»

*Сафина Айгуль Разимовна,
педагог-психолог МБОУ «Гимназия №1» НМР РТ*

Цель: развить у подростков навыки логического, критического и творческого мышления через интерактивные задания и групповые дискуссии.

Материалы:

листы А4, ручки, фломастеры, цветные карандаши;

- карточки с заданиями;
- стикеры разных цветов;
- таймер или секундомер;
- доска/флипчарт, маркеры;
- распечатки кейсов и головоломок;
- призы (наклейки, значки) за активность.

Ход мастер класса

1. Вступление (10 минут)

- Приветствие и знакомство: участники по кругу называют имя и слово, описывающее их настроение.

- Мотивационный блок:

- краткий рассказ о том, зачем нужно развивать мышление (успехи в учёбе, решение жизненных задач, креативность в хобби);

- пример из жизни: как нестандартное мышление помогло кому то добиться успеха (например, история создания YouTube или TikTok);

- постановка цели мастер класса: «Сегодня мы научимся думать гибко, анализировать информацию и находить неожиданные решения».

- Правила работы:

- «Нет неправильных идей»;
- «Аргументируй своё мнение»;
- «Уважай мнение других».

2. Разминка: «Быстрый старт» (15 минут)

Участники выполняют серию коротких заданий на скорость и логику.

Задания:

1. «Продолжи последовательность»: 3,6,9,12,... (ответ: 15, шаг +3).

2. «Найди общее»: яблоко, груша, банан (ответ: фрукты).

3. «Исключи лишнее»: стол, стул, диван, книга (ответ: книга — не мебель).

4. «Аналогия»: птица: гнездо = человек: (ответ: дом).

5. «Зашифрованное слово»: буквы в слове «МЫШЛЕНИЕ» переставлены как «ЕНИШМЫЛЕ» - восстановите исходное слово.

После выполнения - обсуждение: какие задания были лёгкими, какие вызвали трудности?

3. Блок 1: Логическое мышление (20 минут)

Работа в малых группах (3–4 человека). Каждой группе выдаются 2 логические задачи.

Примеры задач:

1. У Пети 5 монет, у Васи - 3. Петя дал Васе 1 монету. Сколько монет стало у каждого?

Ответ: у Пети - 4, у Васи - 4.

2. В классе 25 учеников. 15 любят математику, 12 - литературу, 8 - оба предмета. Сколько учеников не любят ни математику, ни литературу?

Решение: $(15+12)-8=19$ любят хотя бы один предмет, значит, $25-19=6$ не любят ни один.

3. Продолжите ряд: 1, 4, 9, 16, ...

Ответ: 25 (12,22,32,42,52).

После решения - презентация ответов и разбор ошибок.

4. Блок 2: Креативное мышление (25 минут)

Упражнение «Необычное применение».

Инструкция:

- участники делятся на 2 команды;
- каждая команда получает обычный предмет (например, скрепку, линейку, пластиковую бутылку);
- за 10 минут нужно придумать и записать как можно больше нестандартных способов использования этого предмета;
- идеи фиксируются на стикерах и крепятся к доске.

Критерии оценки:

- количество идей (минимум 5);
- оригинальность (за самые необычные идеи - дополнительные баллы);
- практичность (можно ли применить идею в жизни?).

Примеры идей для скрепки:

- крючок для подвешивания бумаги;
- инструмент для чистки клавиатуры;
- основа для мини скульптуры;
- маркер для закладки страниц.

5. Блок 3: Критическое мышление (30 минут)

Кейс задание «Проверь информацию».

Сценарий: участникам показывают скриншот поста из соцсети с громким заявлением (например, «Учёные доказали, что шоколад улучшает память на 100 %!») и задают вопросы:

- Какие признаки указывают на то, что информация может быть недостоверной?
- Что нужно проверить, чтобы убедиться в правдивости?
- Как найти надёжные источники по этой теме?

Алгоритм анализа:

1. Проверить источник (официальный сайт, научное издание или анонимный блог?).
2. Найти подтверждение в других источниках.
3. Оценить доказательства (есть ли ссылки на исследования, статистика?).
4. Выявить эмоциональную окраску (используются ли слова «шокирующий», «сенсация»?).

После обсуждения - мини лекция о медиаграмотности и фейках.

6. Блок 4: Комплексное задание (15 минут)

Игра «Выживание на острове».

Условия:

- группа представляет команду, оказавшуюся на необитаемом острове;
- нужно выбрать 5 предметов из списка 10 (например: нож, спички, верёвка, компас, аптечка, палатка, книга о растениях, зеркало, удочка, карта);
- за 7 минут команда должна обосновать выбор, учитывая логику (выживание), креатив (нестандартное применение) и критику (отсеивание бесполезного).

Презентация решений и голосование за самый продуманный план.

6. Рефлексия и завершение (5 минут)

Участники по кругу отвечают на вопросы:

- Что нового я узнал (а) сегодня?

- Какой блок был самым интересным и почему?
- Как я смогу применить эти навыки в жизни?

Ведущий подводит итоги:

- хвалит всех за активность и креативность;
- вручает призы самым активным участникам;
- раздаёт памятку «3 упражнения для тренировки мышления

каждый день»:

1. Придумывать 3 способа использовать обычный предмет нестандартно.
2. Анализировать 1 новость на достоверность.
3. Решать 1 логическую задачу.

Ожидаемые результаты:

- подростки научатся применять разные типы мышления (логическое, креативное, критическое) в практических задачах;
- разовьют навыки командной работы и аргументации;
- получат инструменты для самостоятельной тренировки мышления;
- повысят уверенность в своих интеллектуальных способностях.

Рекомендации для ведущего:

- поддерживать энергичный темп, чередовать активность и обсуждение;
- поощрять даже самые необычные идеи;
- адаптировать сложность заданий под уровень группы;
- использовать юмор и примеры из интересов подростков (игры, соцсети, кино).

«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ» – ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

*Шишина Анастасия Петровна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ №36» НМР РТ*

В современной образовательной среде педагоги ежедневно сталкиваются с высокими эмоциональными и интеллектуальными нагрузками. Профессиональное выгорание, хроническая усталость и снижение мотивации – частые спутники учителей и воспитателей. Один из действенных способов профилактики –

регулярные тренинги, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и сплочение коллектива.

Предлагаю вашему вниманию модифицированный вариант тренинга «Путешествие на воздушном шаре», который я успешно апробировала в своей практике.

Цель тренинга

Снижение уровня стресса, развитие коммуникативных навыков, создание атмосферы доверия и взаимопомощи, а также поиск внутренних ресурсов для профессиональной деятельности.

Ход тренинга

1. Вступительная часть. Ритуал «Приглашение к путешествию»

Участники получают бейджики с изображением воздушных шаров разного цвета и встают в круг.

Педагог-психолог: «Добрый день, коллеги! У нас есть возможность отправиться в небольшое приключение. Мы полетим на большом воздушном шаре в волшебную страну, где царят взаимопонимание и поддержка. Я буду вашим штурманом, а вы – пассажирами. Прошу занять места!»

Под музыкальное сопровождение (например, песня «На большом воздушном шаре») участники имитируют полёт, слегка покачиваясь.

2. Игра «Ассоциации»

Я изменила классический вариант: вместо четырёх шаров использую шары по числу участников, но с разными наполнителями (манка, вода, гелий, воздух).

Педагог-психолог: «Пока мы летим, давайте поделимся ощущениями. Вы видите шары, они отличаются по весу и наполнению. Тот, кто поймает шар, рассказывает, какое настроение у него сейчас и с чем у него ассоциируется этот шар (лёгкий, тяжёлый, невесомый, спокойный)».

Игра повторяется 2–3 раза. Это помогает участникам осознать собственное эмоциональное состояние через метафору.

3. Командное движение «Весёлая гусеница»

Участники выстраиваются в колонну, зажимая между спиной и животом соседа по одному воздушному шару. Задача – пройти «змейкой» по маршруту с препятствиями (стулья, кегли, мягкие модули).

Важное изменение: добавила остановки, где нужно выполнить простое действие (например, всем вместе присесть, не уронив

шары, или сказать соседу комплимент). Это усиливает командный дух.

4. Упражнение «Визуальное расслабление» с творческим заданием

После преодоления препятствий звучит релаксационная музыка («Шум прибора»). Участники садятся в удобные позы.

Педагог-психолог: «Представьте, что вы на берегу тёплого моря. Волны нежно омывают ваши ступни, чайки парят в небе. Вы чувствуете, как напряжение уходит из каждой клеточки тела. Запомните этот образ – он станет вашим личным якорем спокойствия».

*Затем я предлагаю не просто раскрасить готовую картинку, а создать свой «образ спокойствия» с помощью красок и цветных карандашей на чистом листе формата А5. Каждый уносит эту мини-открытку с собой как напоминание о ресурсном состоянии.

5. «Весёлые танцы

Вместо разбивки на пары я предлагаю танцевать в кругу, удерживая шарик любой парой частей тела (лбами, спинами, ладонями), меняясь партнёрами по сигналу. Это снимает тактильные барьеры и добавляет элемент спонтанной радости.

Педагог-психолог: «Танцуем и не даём шарик у пасть! Кто дольше всех продержится – получает звание "Мастер равновесия" (шутливый бейджик)».

6. Упражнение «Креатив. Чудесная страна»

Участники делятся на команды по цвету бейджиков. Получают ватман А3 и материалы (вырезки из журналов, цветную бумагу, фломастеры, клей). Но теперь задание не просто коллаж, а создание «Карты ресурсов»: нужно изобразить места в чудесной стране, где можно набраться сил (например, «Водопад вдохновения», «Поляна благодарности», «Гора достижений»).

После презентации карты вывешиваются в методическом кабинете как напоминание о тренинге.

7. Упражнение «Скала комплиментов» (безопасная версия)

Я заменяю хождение по шеренге на круг комплиментов. Каждый участник поворачивается к соседу справа и делает искренний комплимент, начиная со слов «Я ценю в тебе...». Сосед должен принять его, сказав «Спасибо, я стараюсь» или просто улыбнуться. Это сохраняет смысл «скалы», которая помогает

добрым словом, но исключает риск дискомфорта при физическом прохождении между людьми.

8. Финальная часть. «Сокровищница жизненных сил»

Педагог-психолог: «Наше путешествие подходит к концу. Чтобы тепло волшебной страны осталось с вами надолго, я предлагаю выбрать карточку-подсказку, откуда черпать энергию в трудные моменты. Это могут быть простые вещи: прогулка, любимая музыка, общение с другом, чашка чая. Возьмите свою «Сокровищницу жизненных сил» – это карточка с мотивирующим высказыванием, но дополненная пустыми строчками для ваших личных ресурсов».

Участники выбирают карточки (на каждой написано одно из качеств или способов восстановления: «природа», «творчество», «юмор», «отдых», «поддержка коллег» и т.д.).

Завершается тренинг обменом впечатлениями и вручением небольших подарков (например, воздушных шариков с добрыми пожеланиями). Звучит спокойная музыка.

Результаты и рекомендации

После проведения данного тренинга (в моей модифицированной версии) педагоги отмечают снижение тревожности, улучшение настроения и появление чувства внутренней опоры. Коллектив становится более сплочённым, возрастает готовность помогать друг другу. Рекомендую проводить такой тренинг в начале учебного года или после длительных интенсивных периодов (например, после аттестации, проверок).

Советы коллегам-психологам:

- Адаптируйте упражнения под реальные возможности группы (размер помещения, физическое состояние участников).
- Добавляйте элементы юмора – это снижает защитные механизмы.
- Обязательно оставляйте время на рефлекссию в конце (5–7 минут).

Пусть ваши «воздушные шары» всегда несут вас к профессиональному равновесию и внутренней гармонии!

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ПРОГНОЗ ПОГОДЫ «ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ СТРАХИ»

Вахлова Надежда Юрьевна,

педагог-психолог

МБОУ «СОШ№19 с УИОП» г. Набережные Челны

«Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы посмотрим на «погоду в вашей голове» перед экзаменами. Приготовьтесь - прогноз эмоциональный, но полезный!».

«Погоду нельзя отменить, но можно пережить. И в этом нам помогут специальные техники. Подумайте о них как о своём личном «метеооборудовании» или «спасательном снаряжении». Давайте научимся ими пользоваться!»

1) «Самое простое и всегда доступное средство - наше дыхание. Оно как барометр: сбивается при стрессе и настраивается при спокойствии.

Давайте откалибруем его с помощью **техники «Дыхания по квадрату»**.

Это наш базовый алгоритм под любую тучу».

Чем сильнее выдох - тем спокойнее внутренняя погода.

Цель: расслабиться и успокоиться, нормализовать дыхание.

2) «А что делать с затяжным «дождём слёз» и сомнений? Нужен надёжный щит. Давайте его создадим! - это не просто укрытие, это активное напоминание о ваших силах и ресурсах. Сейчас мы его «соберём»».

Техника «Психологический зонтик»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, найти ресурсы.

Нужно поделится на две группы. Перед вами зонтик (или картинки с изображением зонта).

Одни пишут переживания, мнут их и складывают в коробку.

Вторая группа записывают на листочках – действия, мысли, слова, людей, которые помогают справляться с переживаниями, связанными с подготовкой к экзаменам.

И крепят на зонтик всё то, что помогает справляться с переживаниями.

А первая команда кидает свои комочки с сомнениями из коробки в зонтик.

И как мы видим, если у нас с вами сильная «защита», то никакие сомнения и страхи нам не страшны.

3) «Когда «гром страхов» гремит слишком громко, самое время посмотреть, кто же там шумит. Давайте материализуем этот страх, выведем его из тени. Техника «**МонстрикЕГЭшка**» превращает абстрактный ужас в конкретного, а главное - очень смешного персонажа, над которым не страшно, а смешно».

Упражнение: «МонстрикЕГЭшка (или ОГЭшка)» (страх-смех)

Цель: Визуализировать страх, вывести его вовне, лишить власти.

Ход: 1. Надо нарисовать или слепить из пластилина свой страх перед экзаменом. Дайте ему имя: «Дрожатель 3000», «Паникёр Злодейский», «Чудовище «Задолбало Учиться».

2. Как он выглядит? Косоглазый, с дрожащими коленками, с одним клыком? Что он делает? Он пищит тебе на ухо глупости? Он дует холодом в спину?

3. Ключевой этап - Сделать его смешным: Надо «усовершенствовать» монстра:

- Одеть его в смешные трусы с сердечками или в пижаму зайчика.

- Пусть у него от волос пачкаются ладошки или он чихает, когда волнуется.

- Придумайте ему смешной голос (как у бурундука или диснеевской старушки).

- Представьте, как этот «грозный» монстр поскальзывается на банановой кожуре или его уносит ветром.

4. Диалог с монстром: Можете от имени монстра сказать: «Я здесь, чтобы заставить тебя забыть ВСЁ! Даже своё имя! БУ-У-У!». А в ответ просто рассмеяться ему в «лицо».

«Напряжение часто оседает в теле тяжёлой тучей. Чтобы его разрядить, нужно дать ему физический выход. **Упражнение «Дождь»** - это буквально стряхнуть с себя всё накопившееся, позволить «грозе напряжения» пройти сквозь вас и уйти».

4) Упражнение « Дождь»

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете

передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- На улице поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Заключение.

«И помните, дорогие ребята, за любой, даже самой свинцовой тучей, всегда скрывается солнце. Ваша уверенность, подготовка и спокойствие - и есть то самое солнце, которое обязательно выглянет. Удачи на экзаменах! До новых встреч в эфире!»

СОДЕРЖАНИЕ

Роль педагога-психолога в организации работы по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних. <i>Имамутдинова Светлана Валерьевна</i>	3
Развитие кадрового потенциала психологической службы образования - ключевой фактор повышения её эффективности. <i>Мухметзянова Инна Анатольевна</i>	6
Методика изучения индивидуальных особенностей руководителя. <i>Куликова Ирина Юрьевна</i>	8
Викторина «Турнир доверия». <i>Сиплатова Екатерина Александровна</i>	10
Занятие с элементами тренинга для младших школьников «Как побороть лень». <i>Ленинг Марина Леонидовна</i>	14
Родительское собрание: «Как научить ребёнка ценить педагога в современном мире». <i>Михеичева Светлана Сергеевна</i>	17
Психологическое занятие с элементами тренинга для детей подросткового возраста «Мир моих чувств». <i>Гаязова Виктория Юрьевна</i>	20
Тренинговое занятие «Единство в действии: путь к сплоченности и гармонии». <i>Фомичева Розалия Айратовна</i>	22
Психологические особенности изучения английского языка в начальной школе. <i>Хадиева Айгуль Фатыховна</i>	25
Тренинговое занятие на тему «Работа с родителями как профилактика девиантного поведения молодого поколения». <i>Агаева Галина Германовна</i>	29
Психологические игры на уроках родного языка и литературы. <i>Гурьева Лейсан Сулеймановна</i>	32
Психологические аспекты использования нейросетей в преподавании русского языка литературы. <i>Сарабарова Валентина Николаевна</i>	35
Этапы психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). <i>Чистякова Ирина Григорьевна</i>	38
Психокоррекционное занятие «Наш друг». <i>Лебедева Татьяна Васильевна</i>	41
Тренинг для педагогов «Вы все сможете!». <i>Бутякова Гюзель Анатольевна</i>	43

Классный час «Восхождение к себе».	
<i>Сарабарова Валентина Николаевна</i>	46
Мастер класс по развитию мышления у подростков «Мышление без границ: логика, креатив и анализ в действии».	
<i>Сафина Айгуль Разимовна</i>	51
«Путешествие на воздушном шаре» – эффективный тренинг для снятия профессионального стресса у педагогов.	
<i>Шишина Анастасия Петровна</i>	54
Занятие с элементами тренинга «Прогноз погоды «Экзаменационные страхи». <i>Вахлова Надежда Юрьевна</i>	58

Авторы-составители:

Куликова Ирина Юрьевна
Имамутдинова Светлана Валерьевна

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

*МАУ ДО «Центр технического творчества и профориентации»
423570, РТ, г. Нижнекамск, ул. Ахтубинская 4.
Тел.: (8555) 30-85-66; E-mail: cttip.nk@tatar.ru cttip-nk@yandex.ru*

Центр не несет ответственности за содержание полиграфической продукции, а так же за последующую установку, распространение, размещение и иное использование.