Оксана Павлова

Педагог-психолог и благоприятный климат в образовательном учреждении

Оксана Павлова

Педагог-психолог и благоприятный климат в образовательном учреждении

«Автор»
2024

Павлова О.

Педагог-психолог и благоприятный климат в образовательном учреждении / О. Павлова — «Автор», 2024

Основной задачей педагога-психолога в образовательном учреждении является создание и поддержка благоприятной для осуществления эффективного образовательного процесса всех его участников среды. В этом ему помогают все сотрудники образовательного учреждения, которые, как правило, заинтересованы в результативности его реализации и достижении определенных успехов всеми участниками учебного процесса. В осуществлении всех приемов и методов, создающих благоприятный климат в образовательном учреждении психолог руководствуется учебными программами, соответствующими определенной возрастной ступени обучающихся, их потребностям, интересам, особенностям поведенческих и когнитивных проявлений, способностям.

© Павлова О., 2024
© Автор, 2024

Оксана Павлова
Педагог-психолог и благоприятный климат в образовательном учреждении

Программа

«В мире с собой»

Павлова О.Н.
педагог-психолог

Пояснительная записка

Анализ психологических проблем детей в начальной школе представлен в отечественной литературе, прежде всего в концепциях так называемой готовности к школьному обучению.

Проблемы ребенка могут быть понятны только во всей полноте его жизненных обстоятельств, связей и отношений. Чтобы помочь ему, психологу-практику необходимо увидеть полную картину его развития, соотнести ее со школьной и семейной ситуацией, с особенностями его личности и характера.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать свое поведение, взрослый должен помочь ему научиться выражать свои чувства, помогая тем самым переносить травмирующую ситуацию, найти способ справиться с ней.

Необходимо помочь детям стать оптимистами. Конечно, нельзя стать оптимистом по заказу. Но можно научиться видеть многоцветие окружающего нас мира и выбирать добро или зло, дружбу или ссору, любовь или ненависть. Выбор, особенно у ребенка, часто может быть импульсивным, а не осознанным, поэтому мы учим детей воспринимать типичные жизненные ситуации “умом и сердцем” и понимать ценность оптимистичного взгляда на жизнь.

Природе ребенка свойственно жизнерадостное оптимистическое мироощущение, проблемы “большого мира” он не осознает, и они его в основном не касаются. Однако ситуация “оптимистичный ребенок в пессимистичном мире” длится недолго, и, если ребенку не помочь увидеть ценность позитивного взгляда на жизнь, в обществе появится на одного пессимиста больше.

Решение психологических проблем в начальной школе способствует формированию школьной успеваемости, личностного развития, развития коммуникативных навыков, профилактике девиации. При необходимости должна проводиться коррекционная работа как индивидуальная, так и групповая.

Всё это и привело к созданию данной программы.

Цель:

1. Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.
2. Формирование, личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции

Основные задачи:

формировать у младших школьников представление о себе как умелом, успешном и нравственном человеке;

дать ребенку представление о собственном внутреннем мире, о его месте в окружающей жизни;

побуждать учащихся к осмыслению общечеловеческих ценностей, к выработке личного отношения к ним, к осознанию собственной внутренней позиции и жизненных ценностей;

формировать у учащихся приемы и способы конструктивной, коммуникативной, познавательной, учебной и других видов деятельности;

способствовать разнообразному самовыражению учащихся, их творческому отношению к собственной жизни; учить детей понимать смешное.

Программа состоит из двух блоков:

I. ЭТИЧЕСКИЙ БЛОК:

включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной, Космоса. Дает понятия основным философским категориям: забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК:

дает понятия о строении и проявлениях психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Включает формирование и развитие умений приводить в гармонию и единство различные стороны своей души, самоценности своей личности

Каждое занятие включает в себя общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

Часть 2. Основная

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Основные процедуры:

– элементы сказкотерапии с импровизацией;

– игры на развитие навыков общения;

– игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;

– рисование.

Часть 3. Рефлексия

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Поскольку программы предполагают работу с младшими школьниками, то ведущий должен постоянно следить за тем, чтобы участники занятия были включены в работу, не уставали, не отвлекались.

Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

– упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);

– дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);

– мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);

– двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);

– чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на полу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Формы занятий: практические занятия. Предполагается широкое использование технических средств (компьютеры, магнитофоны, видеотехника и др.), наглядных пособий (таблицы, схемы, фотографии, видео и звукозаписи и пр).

Условия реализации:

Программа рассчитана на младших школьников и включает в себя 11 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30 минут. Оптимальное количество детей в группе от 3 до 10 человек.

Проектируемый результат

Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно. Формирование, личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.

Тематическое планирование 11 занятий

№занятия
Тема занятия
Цель занятия

I. ЭТИЧЕСКИЙ БЛОК

1

Вводное занятие

Знакомство с участниками занятий. Предоставляется информация о планируемой работе акцент делается на свободное выражение участниками своих переживаний и чувств с помощью имеющихся у них материалов.

2

Зачем я на этой земле.

актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о значимости и осмысленности человеческой жизни

3

Я часть природы Красота окружающего мира

актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о взаимосвязи жизни природы и человека, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира

II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

4
Развитие познавательной сферы
Развитие произвольного и непроизвольного внимания, памяти

5
Развитие познавательной сферы
развитие произвольного и непроизвольного внимания, мыслительной деятельности.

6
Развитие познавательной сферы
развитие произвольного и непроизвольного внимания, процессов воображения

7
Развитие эмоциональной сферы.
развитие произвольного и непроизвольного внимания, процессов воображения

8
Развитие эмоциональной сферы
Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций.

9
Развитие навыков общения.
Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций

10
Развитие навыков общения
расширение представлений о формах межличностных коммуникаций.

11
Заключительное занятие
Проявление самооценки, самопринятия

Тематический план

№п\п
Название темы
Количество учебных часов
(30 минут)

1 блок

1
Вводное занятие
1

2
Зачем я на этой земле
1

3
Я часть природы. Красота окружающего мира
1

2 блок

4
Развитие познавательной сферы
1

5
Развитие познавательной сферы
1

6
Развитие познавательной сферы
1

7
Развитие эмоциональной сферы
1

8
Развитие эмоциональной сферы
1

9
Развитие навыков общения
1

10
Развитие навыков общения
1

11
Заключительное занятие
1

итого
11

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ЭТИЧЕСКИЙ БЛОК
Занятие №1.
Вводное занятие.
1 вводная часть

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

Часть 2. Основная
2. Настрой («разогрев»).
3. Упражнение «Рисунок настроения».

Задачи: снятие эмоционального напряжения, активизация воображения, экспрессивная деятельность.

Материалы: бумага А3, гуашь, фломастеры, цветные карандаши, пастель, восковые мелки.

Часть 3. Рефлексия

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Занятие №2

Тема урока: Зачем я на этой Земле

Основные понятия урока: «жизнь на Земле», « красота жизни», «цель жизни человека», «значимость жизни человека»

Цель урока: актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о значимости и осмысленности человеческой жизни

Структура занятия

Часть1Вводная

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

Часть 2. Основная

В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и актуализации знаний детей по данной теме, формирование представления о значимости и осмысленности человеческой жизни.

Основные процедуры:
– элементы сказкотерапии с импровизацией;
– игры на развитие навыков общения;
– рисование, кляксография

Часть 3. Рефлексия

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Занятие № 3

Тема урока: Я – часть природы. Красота окружающего мира.

Основные понятия урока: «природа и человек», «взаимосвязь всего живого», «человек как часть природы», «красота мира»

Цель урока: актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о взаимосвязи жизни природы и человека, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира

Структура занятия

Часть1 Вводная

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

Часть 2. Основная

В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и актуализации знаний детей по данной теме, формирование представления о значимости и осмысленности « Я – часть природы. Красота окружающего мира»

Основные процедуры:

– элементы сказкотерапии с импровизацией;

– игры на развитие навыков общения;

– рисование,

Часть 3. Рефлексия

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

2.ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК.

Тренинговые занятия на развитие познавательной и эмоциональной сферы .

Тема:Развитие познавательной сферы. (3 занятия)

Занятие №4

Цель: Развитие произвольного и непроизвольного внимания, памяти.

Содержание: Занятие начинается с упражнений на развитие внимания: «Вежливая гимнастика», «Гимнастика с переключением». Затем предлагаются упражнения на развитие образной памяти: «Запоминание цифр».

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Занятие№5.

Цель: развитие произвольного и непроизвольного внимания, мыслительной деятельности.

Содержание: Занятие начинается с упражнения на внимание: «Заблудившийся рассказчик». Затем предлагаются упражнения на развитие мыслительных процессов: «Сходство и различие», «Составление предложений», «Поиск аналогов».

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Занятие№6

Цель: развитие произвольного и непроизвольного внимания, процессов воображения.

Содержание: Занятие начинается с упражнений на внимание: «Вежливая гимнастика», «Гимнастика с переключением». Затем предлагаются упражнения на развитие воображения: «Что нового», «Что было бы, если бы…», «Не может быть».

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Тема: Развитие эмоциональной сферы. (3занятия).

Развитие эмоциональной сферы

Занятие№7.

Цель: Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций.

Содержание: Предлагаются модели поведения, имеющие грустную и весёлую окраску. Отрабатываются формы проявления сочувствия.

Формы проведения: Разыгрывание этюдов по заданному сценарию.

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Занятие№8

Цель : Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций.

Содержание: Предлагаются модели поведения, выражающие беспокойство, страх, сочувствие.

Формы проведения: разыгрывание этюдов по заданному сценарию.

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Развитие навыков общения

Занятие №.9

Цель: расширение представлений о формах межличностных коммуникаций.

Содержание: Предлагаются понятия: диалог, монолог, спор, ссора, договор.

Форма проведения: беседа на заданную тему.

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Занятие №10.

Занятие№10

Цель: Перенесение знаний о формах межличностных коммуникаций в анализе реальных поведенческих ситуаций.

Содержание: Даётся задание сочинить и рассказать истории, в которых представлены данные формы общения. Даётся представление о том, что все формы общения встречаются у одного человека.

Форма проведения: Предлагается творческая работа: доскажи историю.

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

Занятие №11

Заключительное занятие.

Задача: проявление «Я-концепции», самооценки, самопринятия.

Ребенок рисует или изготавливает композицию «Что было? Что есть? Что будет?». Рефлексивный анализ Материал: по выбору ребенка.

Часть 1. Вводная

Часть 2. Основная

Часть 3. Рефлексия

КОНСПЕКТЫ

ЭТИЧЕСКИЙ БЛОК

Занятие №1

Вводное занятие.

1. В ходе собеседования с детьми, им предоставляется информация об особенностях планируемой работы. Подчеркивается, что на занятиях не требуется наличие каких-либо способностей или навыков. Подчеркивается, что основной акцент делается на свободном выражении участником своих переживаний и чувств, с помощью имеющихся материалов. После получения согласия ребенка сотрудничать дается задание.

2. Настрой («разогрев»).

Инструкция: Закрой глаза и представь цвет, соответствующий твоему настроению. Опиши – какой это цвет? Каковы твои ощущения? Покажи этот цвет движением. Каково твое настроение на ощупь? Какой температуры?

3. Упражнение «Рисунок настроения». Настроение можно нарисовать. Используй любые изобразительные средства, создай образ своего настроения.

Задачи: снятие эмоционального напряжения, активизация воображения, экспрессивная деятельность.

Материалы: бумага А3, гуашь, фломастеры, цветные карандаши, пастель, восковые мелки.

Продолжительность: 15-20 мин.

4. Рефлексивный анализ (10-15 мин).

Занятие №2

Тема урока: Зачем я на этой Земле

Основные понятия урока:

«жизнь на Земле», « красота жизни», «цель жизни человека», «значимость жизни человека»

Цель урока: актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о значимости и осмысленности человеческой жизни

Занятие № 3

Тема урока: Я – часть природы. Красота окружающего мира.

Основные понятия урока: «природа и человек», «взаимосвязь всего живого», «человек как часть природы», «красота мира»

Цель урока: актуализация знаний детей по данной теме, формирование представления о взаимосвязи жизни природы и человека, воспитание эстетического отношения к объектам окружающего мира

Методические подходы:

Урок можно начать с выразительного чтения психологом стихотворения Бориса Заходера «Что красивей всего?». После того, как дети самостоятельно прочитают произведение и обсудят его вместе с учителем, нужно попросить их письменно ответить на «трудный вопрос» – что красивей всего? Это задание может носить творческий характер: сначала школьники пишут ответ от себя лично, затем от имени своего любимого животного, от имени березки растущей за школьным окном, от имени ручейка, снежинки и т.д.

Основные вопросы беседы, в ходе которой первоклассники зачитывают и аргументируют свои письменные ответы, могут быть такими:

- Подумайте почему ответы на вопрос «Что красивей всего?» были такими разными?
- Чей ответ можно считать единственно правильным? Есть ли такой ответ?
- Почему автор стихотворения так и не сумел ответить на этот «трудный вопрос»?
- Как и почему ответили на этот вопрос вы?

Итогом урока может стать выполнение творческой работы: например дети рисуют картину на тему «Самое красивое в этом мире». В заключение все детские рисунки склеиваются между собой или вывешиваются на доске.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК.

Тренинг развития познавательной и эмоциональной сферы

Требует создания атмосферы принятия, использования групповой динамики.

Развитие познавательной сферы.

Занятие №4.

Цель: Развитие произвольного и непроизвольного внимания, памяти.

Содержание: Занятие начинается с упражнений на развитие внимания: «Вежливая гимнастика», «Гимнастика с переключением». Затем предлагаются упражнения на развитие образной памяти: «Запоминание цифр».

Формы проведения: групповые и индивидуальные развивающие упражнения.

Занятие №5

Цель: развитие произвольного и непроизвольного внимания, мыслительной деятельности.

Содержание: Занятие начинается с упражнения на внимание: «Заблудившийся рассказчик». Затем предлагаются упражнения на развитие мыслительных процессов: «Сходство и различие», «Составление предложений», «Поиск аналогов».

Формы проведения: групповые развивающие упражнения.

Занятие №6

Цель: развитие произвольного и непроизвольного внимания, процессов воображения.

Содержание: Занятие начинается с упражнений на внимание: «Вежливая гимнастика», «Гимнастика с переключением». Затем предлагаются упражнения на развитие воображения: «Что нового», «Что было бы, если бы…», «Не может быть».

Форма проведения: групповые развивающие упражнения.

Развитие эмоциональной сферы

Занятие №7

Цель: Развитие выразительной палитры эмоциональных реакций. Осознание эмоций.

Содержание: Предлагаются модели поведения, имеющие грустную и весёлую окраску. Отрабатываются формы проявления сочувствия.

Упражнения: «Два сеньора»: Ведущие читают стихотворение о весёлом и грустном Сеньорах по ролям.

Сеньор Мажор. Друзья, представиться спешу,
Знакомству очень рад,
Меня зовут сеньор Мажор.
Я лучший друг ребят!
С собой всегда я приношу
Улыбку, шутку, смех.
И если дружен ты со мной,
То ждёт тебя успех.
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
И ждёт тебя успех.
Сеньор Минор. А я зовусь сеньор Минор
И вот, что вам скажу:
Со смехом мне не по пути,

Я грустью дорожу.
Люблю, вздыхая, слёзы лить
И предлагаю вам:
Давайте вместе погрустим,
О чём–не знаю сам…
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
О чём – не знаю сам.
Сеньор Мажор. Со мною будешь бодр и смел
И всем на удивление
Любую трудность победишь
Мажорным настроением!
Сеньор Минор. Со мною будешь тих и мил
И трудные мгновения
С улыбкой грусти обойдёшь
В минорном настроении.
Сеньор Мажор. Так пусть всегда, так пусть везде
Улыбка красит лица!
Сеньор Минор. Улыбка с грустью пополам
Всем тоже пригодится.
Сеньор Мажор. А станет страшно вдруг в пути–
Смелей, дружок, не трусь!
Ты позови: «Сеньор Мажор?»–
Я тут же появлюсь!
Траля-ля-ля, траля-ля-ля,
Я тут же появлюсь!
Сеньор Минор. А если грустные деньки
Припомнить захотим –
Зовите так: «Сеньор Минор!» –
И вместе погрустим.

Дети подходят к тому сеньору, с которым они хотели бы играть. Группы сеньора Мажора и сеньора Минора по очереди разыгрывают этюды под музыку Е. Тиличеевой «Мажор. Минор» с весёлым или грустным содержанием.

«Сочувствие»

Дети вспоминают игру «Два сеньора». На этот раз группа сеньора Мажора отправляется на остров плакс (этюд «Остров Плакс»). Они пытаются развеселить королеву плакс, но тщетно. Радостные лица сеньора мажора и его друзей раздражают и обижают королеву. Она плачет ещё сильнее. Плаксы прогоняют весельчаков с острова.

На остров плакс отправляется группа сеньора минора. Сеньор минор со своими друзьями садится около королевы. Все грустят вместе с нею. Сеньор Минор сочувственно улыбается королеве. Происходит чудо. Королева плакс ответила улыбкой. Заулыбались и остальные плаксы. И вот уже у всех прояснились лица, у всех ровное, хорошее настроение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.