**Коррекционная педагогика и психология**

**Тема опыта:** «Технология психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса на природе с целью укрепления психоэмоционального здоровья обучающихся»

**Автор опыта: Гриненко Оксана Геннадьевна,** педагог-психолог МБОУ «Головчинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Грайворонского района Белгородской области.

**Рецензенты:**

**Годовникова Л.В.,** заведующий кафедрой психологии и дефектологии ОГАОУ ДПО «БелИРО», к.п.н., доцент.

**Мин Л.И.,** методист кафедры психологии и дефектологии ОГАОУ ДПО «БелИРО».

**Раздел I.**

**Информация об опыте**

**Условия возникновения, становления опыта**

Гриненко Оксана Геннадьевна работает в МБОУ «Головчинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» по должности педагог-психолог, общий стаж 16 лет, педагогический стаж 16 лет.

Возникновение данного опыта связана с тем, что новые возможности школы, в связи с оборудованием площадок для обучения на природе, выявили необходимость разработки технологии психолого-педагогического сопровождения образования на природе.

Формирование данного опыта связано с тем, что в рамках инновационной деятельности школы в 2013 году были построены три природных площадки, которые включают в себя три обустроенных класса, оборудованных по направлениям деятельности: класс для проведения уроков естественно-научного цикла, гуманитарного и математического, площадки для внеурочных занятий, учебно-развивающая зона, позволяющие осуществлять урочную и внеурочную деятельность. На школьном стадионе было установлено оборудование, способствующее формированию навыков здорового образа жизни: корокорд, паркур, площадка для воркаута, додекаэдры для скалолазания.

В формировании опыта принимали участие обучающиеся 4-7 классов с 2013 по 2016 учебные годы, реализующих ФГОС основного общего образования.

На начальном этапе внедрения природного образования в учебно-воспитательный процесс изучено мнение учащихся, родителей и педагогов о влиянии обучения на природе на их психологическоездоровье и качество образования (Приложение 1).

Для построения технологии психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса на природе обучающиеся МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» (ученики 4-6 классов, реализующих ФГОС, в количестве 110 человек) в конце 2013-2014 учебного года проходили стартовый мониторинг психоэмоционального состояния и уровня тревожности.

Оценить уровень и структуру школьной тревожности возможно с помощью теста школьной тревожности Спилбергера. Первичные результаты психологического мониторинга обучающихся, реализующих ФГОС общего образования с использованием технологии воспитания культуры здоровья в условиях природного образования представлены на диаграмме №1 и показали, что уровень психологической тревожности повышен у 14% детей, а % детей с низким уровнем составляет 12 %.

*Диаграмма №1*

**Уровень психологической тревожности обучающихся 4-6 классов**

Для определения устойчивости к стрессу применялся тест Люшера.

Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его[текущим психологическим состоянием](http://psycabi.net/testy/364-test-na-nastroenie-metodika-izucheniya-emotsij-differentsialnaya-shkala-emotsij).

Результаты исследований психоэмоционального состояния в 4а, 4б, 5а, 5б и 6а, 6б классов конец2013-2014 учебного года представлены на  **диаграмме №2.**

*Диаграмма №2*

**Уровень психоэмоциональной устойчивости обучающихся 4-6 классов**

Результаты мониторинга показали, что устойчивое психоэмоциональное состояние у 77% обучающихся, а неустойчивое у 23% обучающихся.

Данные свидетельствуют о необходимостисоздания технологиипсихолого-педагогического сопровождения организации образования на природе.

**Актуальность опыта**

Актуальность опыта обусловлена социальным заказом на сохранение и укрепление здоровья школьников, включением задачи здоровьесбережения в число актуальных социальных задач в рамках национальных проектов; личными потребностями укрепления здоровья людей, ростом личных ценностей жизни и здоровья. Сохранение и укрепление здоровья школьников – одно из направлений национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

Введение нового стандарта существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место форм и видов приложения психологических знаний в содержание и организацию образовательной среды школы. Таким образом, психологическое сопровождение становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом школы, а в частности элементом сохранения психологического здоровья школьников.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление физического и психологического здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

В связи с этим возникают следующие **противоречия:**

* между внедрением природного образования в учебно-воспитательный процесс школы и психологической неготовностью участников образовательного процесса;
* между новыми формами обучения и воспитания в рамках природного образования и взаимодействием учителя и ученика в измененных условиях.

На основании существующих противоречий возникает проблема выбора средств, методов и приёмов, способствующих сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся через организацию образовательного процесса на природе.

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Поэтому и возникла необходимость разработки и применения системы психолого-педагогического сопровождения образования на природе, которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов. Данная система должна обеспечить формирование у школьника стремления к личностному развитию и социализации.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Заключается в создании технологии психолого-педагогического сопровождения, при котором происходит сохранение и развитие физического, психологического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в создании системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся 5-7 классов через организацию образовательного процесса на природе как способа сохранения и укрепления психологического здоровья(проведение мониторинговых исследований, организации тренинговых занятий с педагогами и обучающимися, групповых и индивидуальных консультаций, профилактических бесед, коррекционно-развивающих занятий)

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с 2013 по 2016 год и разделена на несколько этапов:

*1 этап - подготовительный (2012-2013 учебный год)*

- изучение и анализ модели сопровождения;

- поиск и корректировка методических материалов, необходимых для внедрения в школьную практику идеи психолого-педагогического сопровождения;

- определение стратегии и тактики дальнейшей деятельности;

- материально-техническое оснащение психологической службы (компьютерное обеспечение, диагностическое и методическое оснащение).

*2 этап – практический (2013-2014учебный год)*

- введение в школьную практику проведения психолого- педагогического сопровождения образования на природе

- поиск оптимальных способов контроля за реализацией решений психолого-педагогического сопровождения.

*3 этап – корректирующий (2014-2015 учебный год)*

- создание и внедрение мониторинга психологического статуса школьника;

- корректировка системы психолого–педагогического сопровождения образования на природе

- определение и внедрение инновационных направлений психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

*4 этап – обобщающий (2015-2016 учебный год)*

-обработка и интерпретация результатов внедрения психолого–педагогического сопровождения образования на природе,

- определение перспектив дальнейшего развития школы.

**Диапазон опыта**

Диапазон педагогического опыта включает себя индивидуальную и групповую диагностику, индивидуальные консультации, проведение тренинговых занятий и профилактических бесед для обучающихся, родителей и педагогов, участвующих в реализации ФГОС общего образования через психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса на природе.

**Характеристика опыта**

Данный опыт работы можно использовать в образовательных учреждениях, где оборудованы классы для занятий на природе и есть возможность оборудовать такие классы или учебные зоны. Педагог- психолог с любым опытом работы может применить технологию психолого-педагогического сопровождения обучения на природе с первого по одиннадцатый класс при соблюдении всех необходимых условий.

**Теоретическая база опыта**

Разработка модели формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях с учетом индивидуального подхода к обучающимся, воспитанникам основывается на имеющихся документах, законодательных [правовых актах](http://pandia.ru/text/category/pravovie_akti/) Российской Федерации, гарантирующих право на охрану здоровья, образование, оздоровление и отдых всем детям, а также основных нормативных документах, обеспечивающих функционирование системы отдыха детей и молодежи, регламентирующих различные отношения в рамках системы организаций и физических лиц (Конвенция о правах ребенка, [Конституция Российской Федерации](http://pandia.ru/text/category/konstitutciya_rossijskoj_federatcii/), Закон Российской Федерации «Об образовании», Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года, Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»).

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с ребенком. Оно требует организации работы с педагогами и родителями как участниками образовательного процесса.

1. *Работа с обучающимися*

- Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

- Выявление учащихся группы риска (методом мониторинга), сопровождение и организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы.

- Проведение тренингов с учащимися по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию мотивации к учебному процессу.

- Консультирование учащихся (помощь в решении проблем).

1. *Работа с педагогами и другими работниками школы.*

- Профилактическая работа с педагогами. Существенное место в работе с педагогами отводится обучению их установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

- Консультирование педагогов по вопросам совершенствования учебно—воспитательного процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий).

- Проведение семинаров, практических занятий, лекций.

Ожидания и достигаемые цели: просветительная работа, информация по вопросам личностного роста. Диагностический материал, создание комфортной психологической атмосферы в педагогическом коллективе. Индивидуальное проведение диагностических мероприятий. Повышение психологической компетентности и профилактика профессионального выгорания психолого-педагогических кадров.

*3.Работа с родителями.* Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания и обучения ребенка.

- Консультирование родителей по созданию условий, обеспечивающих успешную адаптацию обучающихся к школе, посвященное психологическим особенностям того или иного вида деятельности. Оно может проводиться как в традиционной форме – групповые и индивидуальные консультации, лекции, семинары,- так и в достаточно новых для системы сопровождения формах совместных семинаров-тренингов по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие как родители, так и дети.

- Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения их знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

- Проведение бесед, лекций, возможность давать рекомендации родителям для успешного воспитания детей, учитывая возрастные особенности.

Автором опыта были изучены работы, посвященные становлению школ на открытом воздухе за рубежом.Обзор работ показывает, что их открытию способствовало желание «улучшить преподавание выделением в особые условия неуспевающих детей». Еще в 1881г., В.И.Багинский в Германии указывал на необходимость создания особых школ для физически слабых детей, но мысль эта нашла свое осуществление только в 1904г., когда в г.Шарлоттенбурге, была устроена первая лесная школа для детей в сосновом лесу. По мнению Х. Шоена, пребывание на воздухе, отдых, движение, хорошее питание – все это укрепляет организм ребенка, способствует улучшению психоэмоционального состояния ребенка [26,63].

Во Франции в XIX в. также были открыты летние школьные лагеря и школы под открытым небом. Школьники только три часа обучались, а в оставшееся время много играли, занимались гимнастикой, садоводством, выполняли дыхательные упражнения и т.д. Исследователи отмечали, что в школах под открытым небом уделяли особое внимание не только организации оздоровительной работы, но и учебно-воспитательной.

Большое внимание в школах на открытом воздухе отводилось игре, вкоторой по мнению П.Ф. Лесгафта, «ребенок приучается к действиям, которые им усваиваются наблюдением над окружающей средой»[14,4]. Игра возвышает его и доставляет ему удовольствие. Иногда такие игры могут превращаться в урок, на котором дети рисуют на песке, шишки, куски коры, палочки обозначают города и т.д.

Двадцатые годы прошлого столетия характеризуются дальнейшим развитием лесных школ:   городские парки стали популярными местами для открытия школ под открытым небом. Наряду с укреплением здоровья, дети показывали здесь хорошие образовательные успехи, несмотря на ограниченное количество учебных часов. Опыт западных стран показывает, что улучшение состояния здоровья и самочувствия наблюдалось у 70% детей, обучающихся в данных школах,  поэтому лесные школы стали открываться повсеместно.

Отметим, что школы на открытом воздухе  функционируют на Западе и сегодня. Таким образом, обзор зарубежных литературных источников конца XIX - начала XX вв. позволил выявить условия, содействующие сохранению и укреплению физического и психологического здоровья школьников:

- расположение школы в сельской местности, что обеспечивает длительное пребывание детей на свежем воздухе;

- организация и проведение занятий на открытом воздухе (в беседках или застекленных верандах);

- включение детей в трудовую деятельность (на пришкольном участке, зооуголке, саду и т.д.);

- систематическое выполнение гимнастических и дыхательных упражнений, проведение подвижных игр на открытом воздухе;

- включение родителей в совместную деятельность по оказанию содействия школьникам в сохранении своего здоровья;

- подготовка учителей к реализации здоровьесберегающей деятельности школы.

По мнению автора опыта, выявленные условия смогут стать основой проектирования здоровьесберегающего образовательного пространства современной школы[6,98]. Это, в свою очередь, приведет к сохранению и развитию показателей физического и психологического здоровья учащихся, повышению школьной мотивации, сплочению педагогов и учащихся, развитию творческого начала учителей и школьников.

Открытое образование рассматривается как процесс и способ обучения, включающий экологическое образование, проведение мероприятий на открытом воздухе, личностное и социальное развитие, заботу о здоровье человека, устойчивое развитие окружающей среды. Выявлено, что образование на природеспособствует улучшению успеваемости, социальному, эмоциональному, личностному развитию, сохранению, укреплению здоровья и благополучия подрастающего поколения [9,5]. Образование через обучение на природе представляет особый интерес с точки зрения возможности его организации в российских школах с целью обеспечения активизации учебно-познавательной деятельности, развития учебной самостоятельности, содействия успешной социализации и воспитания у школьников ценностного отношения к здоровью и окружающей среде.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации[8,78]. Сохранение и коррекцию нарушений психологического здоровья можно определить в качестве основной задачи работы школьного психолога. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Психическое здоровье – баланс различных психических свойств и процессов. Психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации[1,17].

Использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, важность и того и другого для полноценной жизни и развития.

В психологии термин «психологическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности».  
Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

* Состояние психического развития, душевного комфорта;
* Адекватное социальное поведение;
* Умение понимать себя и других;
* Более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
* Умение делать выбор и нести за него ответственность.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическомздоровье:  
1. *Позитивное настроение*, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

Полное спокойствие

Уверенность в своих силах

Вдохновение

2. *Высокий уровень психических возможностей*, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Психологическое здоровье – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: учиться владеть собственным телом и собственным поведением, учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве.

Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения ими современного качества образования.

Таким образом, сохранение и укрепление психологического здоровья школьников в условиях природного образования возможно только при объединении усилий всех участников образовательного процесса.

**Раздел II. Технология описания опыта**

**Цель данного педагогического опыта**-обеспечить положительную динамику показателей психологического здоровья обучающихся путем организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в условиях природного образования.

В соответствии с целью определены следующие **задачи**:

1. Разработать технологию психолого-педагогического сопровожденияобразования на природе.
2. Изучить индивидуальные показатели психологического здоровьяобучающихся до обучения на природе и посредством природного образования.
3. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождениеучастников образовательного процесса в условиях природного образования.
4. Сравнить мониторинговые исследования обучающихся за три года с целью выявления изменения показателей уровня психологического здоровья обучающихся в условиях психолого-педагогического сопровождения природного образования.

Методы исследования - комплекс социологических, педагогических и психологических методов, включающих анкетирование, эксперимент, наблюдение, методы активного обучающего воздействия (тренинг)

Педагог-психолог осуществляет психолого-педагогическое сопровождение образования на природе по следующим направлениям:

-***консультирование***(индивидуальное и групповое) - оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучатся новому поведению;

***-диагностика*** индивидуальная и групповая (скрининг) - выявление наиболее важных особенностей деятельности, поведения и психологического состояния школьников, влияющих на процесс обучения.

***-развивающая работа*** (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новом знании о психологическом здоровье, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

***-профилактика***-предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций в вопросах обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

***-коррекционная работа*** (индивидуальная и групповая) - организация работы, прежде всего, с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

***-просвещение*** и образование (психологическое)**-** формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

***-экспертиза***(образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательного учреждения).

**Технологии, используемые в работе по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся**:

·  метод социальной пробы;

·  технологии критического мышления (мозговой штурм);

·  технология портфолио;

·  тренинг;

·  игровая технология;

·  [коллективное](http://pandia.ru/text/category/koll/) творческое дело;

·  [проектная деятельность](http://pandia.ru/text/category/proektnaya_deyatelmznostmz/)

·  работа в малых группах;

·  моделирование и анализ проблемных ситуаций;

·  групповая дискуссия;

·  ролевые [игры](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php);

·  анализ сказок и притч;

·  [визуализация](http://pandia.ru/text/category/vizualizatciya/);

·  [арт-терапия](http://pandia.ru/text/categ/nauka/450.php). (Приложение 2)

**Реализация технологии сопровождения школьников на каждой ступени образования проходит пять основных этапов:**

I. Подготовительный этап.

II. Диагностический этап.

III. Коррекционно-развивающий этап.

IV. Этап повторной диагностической работы.

V. Консультативно - методический этап.

Исходя из выше перечисленных цели, задач и этапов психологического сопровождения, на основных ступенях развития **осуществляется системный мониторинг психического статуса** каждого ребёнка. В связи с этим построена технология психолого-педагогического сопровождения обучающихся(Приложение 3)

Для сохранения и укрепления психологического здоровья посредством образования на природе автором опыта проводилась работа с 5-7 классами, реализующими ФГОС по следующим направлениям:

- создание благоприятного психологического климата в классе (тренинги);

- изучение психофизиологических особенностей обучающихся (диагностика);

- организация психологического мониторинга;

-коррекционно-развивающая работа, обеспечивающая творческую реализацию, развитие познавательной и поисковой активности, способствующая сохранению и укреплению психологического здоровья школьников, индивидуальные и групповые занятия);

- консультирование;

-психологическое просвещение и профилактика негативных явлений (беседы, презентации).

**I этап**

**Переход учащегося на новую ступень образования (V класс)** задачи:

1.Организация психологического сопровождения педагогов, обучающихся, родителей на этапе внедрения образования на природе;

2.Развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов.

3.Обеспечение преемственности в психологическом сопровождении обучающихся младшего школьного возраста и обучающихся основной школы.

4.Сопровождение в условиях основной школы: адаптация к новым условиям обучении; поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития; помощь в решении проблем социализации: формирования навыков позитивного коммуникативного общения; профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы; помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками; профилактика девиантного поведения.

5.Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психологического развития в процессе обучения, подбор методов и средств оценки психологического здоровья школьника.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся V классов направлено на создание условий для успешного обучения учащихся в среднем звене школы. Особое значение автор опыта уделяет созданию условий для успешной социально-психологической адаптации к новой социальной ситуации. По своим задачам этот этап обеспечивается психологическими программами и формами работы с детьми: диагностика, коррекционно-развивающие занятие, тренинговые упражнения, профилактические беседы. Главное – создание в рамках образовательной среды психологических условий успешной адаптации.

Педагог-психолог проводит фронтальную и индивидуальную диагностику. Ее результаты заносятся в «Индивидуальные карты учащихся»и «Итоговые бланки аналитических отчетов»(Приложение 4). Таким образом, создается банк данных об интеллектуальном и личностном развитии. Индивидуальная диагностика проводится по запросу педагогов или родителей учащихся. Комплекс методик обследования адаптационного периода включает в себя наиболее показательные для адаптации процессы: мотивация учения, самочувствие, тревожность.

В рамках данного этапа (с сентября по май) проводится:

1. Психолого-педагогическая диагностика, направленная на изучение уровня психологической адаптации учащихся к учебному процессу (изучение самооценки тест-Дембо-Рубинштейна, изучение школьной мотивации-анкета Н. Лускановой, тест тревожности Филипса, нравственно-этическая позиция).
2. Консультативная и просветительская работа с родителями пятиклассников, направленная на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями адаптационного периода (беседа и презентация на родительском собрании).
3. Заседания психолого-педагогического консилиумас педагогами по вопросам адаптации и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Даннаяформа работы позволяет направить работу педагогов на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников.
4. Коррекционно-развивающая работа проводится с обучающимися, испытывающими временные трудности адаптационного периода. Педагог-психолог проводит занятия как в индивидуальной, так и в групповой форме. Их задача – настроить обучающихся на предъявляемую школой систему требований, снять чрезмерное психическое напряжение, сформировать у учащихся коммуникативные навыки, необходимые для установления межличностных отношений, общения и сотрудничества, оказать помощь учащимся в усвоении школьных правил. В рамках реализации этого направления используется программа по психологии для учащихся средней школы «Тропинка к своему Я» О. Хухлаевой.
5. Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности по психолого-педагогическому сопровождению, планирование работы на следующий год.

**II этап**

**Психолого-педагогическое сопровождение учащихся VI классов**

1. Углубленная диагностика психоэмоционального здоровья и уровня тревожности в начале и конце учебного года педагог-психолог проводит на автоматизированном компьютерном комплексе «Психомат» (тест тревожности Спилбергера, изучение психоэмоционального состояния тест Люшера).
2. Коррекционно-развивающая работа осуществляется по результатам диагностики (индивидуальные и групповые занятия, направленные на сохранения психологического здоровья).
3. Профилактическая работа по предупреждению эмоционального неблагополучия, снижения школьной мотивации и повышению уровня тревожности (беседы и презентационные материалы).

**III этап**

**Психолого-педагогическое сопровождение учащихся VII классов**

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся 7 классов направлено на создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья.

В рамках данного этапа (с сентября по май) проходит:

1.Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на изучение уровня тревожности и психоэмоционального состояния(тест тревожности Спилбергера, изучение психоэмоционального состояния тест Люшера).

2.Проведение групповых и индивидуальных консультаций с обучающимися. Данное направление направляет работу педагога-психолога на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников.

3.Коррекционно-развивающая работа. Занятия проводятся как в индивидуальной, так и в групповой форме. Их задача – настроить обучающихся на предъявляемую школой систему требований, снять чрезмерное психическое напряжение, сформировать у учащихся коммуникативные навыки, необходимые для установления межличностных отношений, общения и сотрудничества, оказать помощь учащимся в усвоении навыков сохранения психологического здоровья.

4.Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности по психолого-педагогическому сопровождению 5-7 классов в рамках инновационной деятельности школы «Воспитание культуры здоровья посредством природного образования», планирование работы на следующий год.

**Тренинговые занятия с обучающимися педагог-психолог проводит по следующей технологии:**

* *Ритуалы приветствия* – *прощания* сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия.
* *Разминка* – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Может проводиться в начале занятия, между отдельными упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.
* *Основное содержание занятия* – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса (развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы). Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельностей, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны располагаться от простого к сложному (с учетом фактора утомления детей).
* *Рефлексия занятия* – оценка занятия в 2-х аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

При проведении занятий используются **методы**:

* психолого-педагогические игры;
* развивающие упражнения;
* диагностические методы (мониторинг уровня личностно-мотивационного развития, эмоционального состояния ученика);
* рисуночные методы.

**Принципы проведения занятий:**

**1.Безопасность.**

Создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.**

Предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности первоклассников.

**3.Деятельностный принцип.**

Задачи развития психических функций достигаются через использование различных видов деятельности.

**4.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных особенностей учащихся.

**5.Рефлексия.**

Совместное обсуждение понятного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

**6.Конфиденциальность.**

Адресность информации о ребенке родителям. Недопустимость медицинских диагнозов. Акцент на рекомендациях.

С этой целью совместно с педагогами разрабатываются и реализуются индивидуальные программы, проектируется развивающая среда, уроки, которые способствуют развитию психологического здоровья. Результатом данной деятельности является - повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, изучение индивидуальных психологических особенностей детей, классных коллективов; апробирование программ; взаимодействие специалистов сопровождения.

Необходимым условием обучения здоровому образу жизни является использование интерактивных видов деятельности. С этой целью с обучающимисяпроводятсяпсихологические игры, тренинговыезанятия(Приложение 5), классные часы, встречи, оформляются стенды: «Я и мое здоровье», «Помоги себе сам», «Я выбираю ЗОЖ», «Роль эмоций в жизни человека», «Обучение на природе».

В образовательном учреждении проводится большая работа по формированию культуры здоровья. Цель работы:способствовать формированию стойких убеждений в необходимости быть здоровым, чтобы быть успешным в учении, общении, в жизни. Для этого воспитывается у учащихся отношение к здоровью как к ценности, способность использовать информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, выработать конкретные привычки здорового образа жизни. Работа строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Также во время учебного процесса возникают ситуации, требующие индивидуальных консультаций обучающихся по следующим вопросам: взаимоотношения в классе, низкой мотивации к обучению, депрессивных состояний, отношений с родителями, сдачи экзаменов.

**Памятка «**Как избавиться от плохого настроения?»

*1.Потопать ногами*. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.

*2.Замесить тесто понарошку, раскатать его.*Злость улетучится, так как работать с тестом- очень увлекательное занятие.

*3.Высказать свои чувства.*Рассказать кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

*4.Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.*

*5.Смыть дурные чувства.*Набрать в ванну теплой воды, лечь всем телом ощутить, как вода смывает все плохое.

*6.Надуть злостью шарик.*Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

 Большое внимание  уделяется созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта (ситуации успеха, укрепляющая уверенность в своих силах). Ситуация успеха особенно важна в работе с детьми, поведение которых осложнено целым рядом внешних и внутренних причин, поскольку позволяет снять у них агрессию, преодолеть  изолированность и пассивность. Осознание своей успешности оказывает влияние не только на настроение учащихся, но и на качество обучения и на дальнейшую судьбу ребенка.

Дети должны слышать спокойный тон учителя, обращение  к себе по имени, видеть его улыбку. Большое значение для детей играет их психологический настрой и внутреннее состояние. Для определения психологического настроя  используем  «Гусеничку настроения». Суть этой методики в том, что каждый ученик, придя утром в школу, показывает свое настроение в цветовом изображении. Таким образом, вырисовывается общая картинанастроения класса, в зависимости от которой и строится работа.

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроках. Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

С этой целью используются методы эмоциональной раскачки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлексию, визуализацию и релаксацию.

*1.Упражнение «Комплименты».*

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

*2.Игра «Вам - сообщение».*

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

*3.Игра «Подарок».*

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

*4.Методика «Утренний сбор».*

Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днём рождения и т.п.

*5.Задания «Поделись радостью». «Нарисуй свое настроение» и т. д.*

*6. Медитативно - релаксационные упражнения.*

*1.Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую».*

Ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

*2.Упражнение «Деревянная кукла» в формате физминутки.*

Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.

*3.Упражнение на релаксацию и визуализацию.*

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Я прошу представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

*4.*Для снятия эмоционального напряжения  применяется *экспресс-прием*расслабления:

 -дыхание по схеме 4+4+4 (4с-вдох, 4с-задержка дыхания, 4с-выдох.Повторить три раза);

-10 глубоких вдохов и выдохов в соотношении (1-вдох; 1-2-3-4-задержка дыхания;1-2-выдох).

Когда уроков еще много, а силы  у детей на исходе, всего несколько минут мини-массажа придадут им бодрости и энергии.

- Игра «Сожми кулачок». Представьте, что вы держите в руках что-то ценное, а кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки крепче и крепче. Кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки. Пальцы рук расслаблены.

- Еще одно упражнение. Сложить руки в «замок» за спиной (так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах), напрячь руки и спину, потянуться, расслабить плечи и руки, сброситьнапряжение с кистей. Во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин-гормон счастья. Урок проходит в хорошем настроении, дети много улыбаются, смеются, а смех-это вечный целитель.

Внеурочную деятельность детей также строится с учетом  сохранения физического, психического и социального благополучия ребенка.

Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную, оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Работа строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждение их к творческому выполнению заданий.

 Хороший эффект дает проведение классных часов по теме здоровья и общения. Затрагиваем не только вопросы физического, но и духовногоздоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров (Приложение 6).

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.  Данные формы и методы  работы с учащимися являются наиболее эффективными и способствуют полноценному развитию и поддержанию психологического здоровья.

Практическое применение данного вида работы (индивидуально, в группе; в коррекционной) расширяет возможности социальной адаптации ребенка, гармонизируют психическое и эмоциональной состояние.Результатом работы автором опыта является повышение качества и уровня знаний о здоровом образе жизни позволяющие ребятам понять, как, почему, зачем им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ, формировать навыки саморегуляции и здорового жизненного стиля, где учатся управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях.

**Здоровьесберегающий мониторинг -** системная оценка здоровья школьника с целью дальнейшей  коррекции состояния основных функциональных систем организма и формирования ориентации на здоровый образ жизни.

В то же время мониторинг является важнейшим инструментом оценки эффективности используемых воспитательно-образовательных методик, служит основой для основных путей устранения недостатков учебного процесса в школе.

В данном мониторинге активными участниками становятся учащиеся,  педагоги,  родители,  психологи,  медицинский работник. Таким образом, комплексный мониторинг объединяет усилия всех участников воспитательно-образовательного процесса.

Предложенные методы диагностики позволяют изучить не только состояние здоровья и заболеваемость школьников, но также оценить психологический статус учащихся, уровень физического развития и двигательной подготовленности; режим дня, физкультурно-оздоровительные и профилактические мероприятия, и т.д.

**Раздел III**

**Результативность опыта**

Целью этапа результативности опыта является определение положительной динамики показателей психологического здоровья обучающихся путем психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в условиях природного образования.

На заключительном этапе работы над педагогическим опытом с целью изучения психологического здоровья обучающихся МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» (ученики 5-7 классов, реализующих ФГОС, в количестве 110 человек) в течении 2014-2015 учебного года и начала 2015-2016 учебного года было проведено мониторинговое исследование психоэмоционального состояния и уровня тревожности по методикам Спилберга и Люшера.

***Диаграмма 3***

**Уровень тревожности Спилбергера 5а, 5б классы**

Высокий уровень тревожности снизился на 2 %, средний уменьшился на 8%, низкий увеличился на 10 %, что говорит об общих положительных изменениях уровня тревожности.

***Диаграмма 4***

**Уровень тревожности Спилбергера 6а, 6б классы**

Высокий уровень тревожности снизился на 2%, средний увеличился на 1 %, а низкий увеличился на 1%. Это говорит о незначительном положительном изменении показателей тревожности.

***Диаграмма 5***

**Уровень тревожности Спилбергера 7а, 7б классы**

Высокий уровень тревожности снизился на 4%, средний на 3%, а низкий увеличился на 7 %.

Для определения устойчивости к стрессу применялся цветовой тест Люшера основанный на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его[текущим психологическим состоянием](http://psycabi.net/testy/364-test-na-nastroenie-metodika-izucheniya-emotsij-differentsialnaya-shkala-emotsij).

***Диаграмма 6***

**Результаты психоэмоционального состояния 5 классов**

Улучшение эмоционального состояние наблюдается у 12% обучающихся.

***Диаграмма 7***

**Результаты психоэмоционального состояния 6 классов**

Улучшение психоэмоционального фона видно у 7% обучающихся.

***Диаграмма 8***

**Результаты психоэмоционального состояния 7 классов**

Психоэмоциональный фон улучшился у 6% обучающихся.

**Вывод:** более устойчивое эмоциональное состояние стало у 12% пятиклассников, у 7 % шестиклассников и 6% семиклассников. Можно утверждать о позитивном влиянии обучения на природе на психоэмоциональное здоровье детей. Мы видим снижение общей тревожности в 5 и 6 классах на 2 %, в 7 – на 4 %.

Так же в конце учебного года было проведено анкетирование обучающихся 5-7 классов, которые занимались в учебных классах на природе.

Изучив мнение учеников о реализации проекта можно говорить том, что у детей:

- повышается мотивация **78%,**

- улучшается самочувствие, настроение **90%;**

- проведение занятий на открытом воздухе способствует сохранению и укреплению здоровья **82%;**

В результате обучения детей в природных классах снижается тревожность, улучшается психоэмоциональное состояние, повышается мотивация, улучшается самочувствие и настроение, укрепляется здоровье обучающихся.

**Выводы:**

1.Создание технологии психолого-педагогического сопровождения образования на природе, как способа сохранения и укрепления психологического здоровья щкольников, даёт возможность анализировать состояние психологического здоровья, хранить данные обследования, работать с базой данных, анализировать данные в динамике, также мониторинг позволяет дать перспективную оценку здоровьесберегающей деятельности общеобразовательного учреждения и является качественной характеристикой работы педагогов.

2.Мониторинг психологического здоровья показывает, что у подавляющего большинства обучающихся уровень ситуативной, личностной тревожности и психоэмоциональное состояние находятся на низком уровне, что положительно влияет на общее состояние психологического и физического здоровья.

3.Условия возникновения опыта в рамках инновационной деятельности школы по созданию культуры здоровья посредством обучения и воспитания на природе в полной мере способствуют созданию технологии психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

**Библиографический список:**

1.Анн Л.Ф. “Психологический тренинг с подростками”. – СПб.: Питер, 2008. 272 с.: ил.

2. Бирюкова Ю.Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающихтехнологий:дис.:канд. пед. наук: 13.00.01/Бирюкова ЮлияНиколаевна.-Краснодар,-2004г.-155с.  
3.Битянова М.Р.Организация психологической работы в школе.Москва «Просвещение»2002г.-198с.  
4.Битянова М.Р.Работа психолога в начальной школе. Москва «Просвещение 2003 г.-242с.

5. Бриггэм А. О влиянии умственных упражнений на здоровье детей. Книга для родителей, воспитателей и наставников / Перевод с английского Е.Сысоевой. С.-Петербург. 1876. 120 с.

6. И.Б. Бовина Социальная психология здоровья и болезни - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 263 с[***.***](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756705409.html)

7. Воронков Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте : очерки / Ю. И. Воронков, А. Я. Тизул . - М. : Советский спорт, 2011. - 228 с.

8. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – Т.4. – 432 с.

9.Гаркуша Н.С.Воспитание культуры здоровья: организация, содержание, мониторинг/ Н.С. Гаркуша.-Белгород:Типография «СК Пресс» ИП Круть С.А., 2010.-122с.

10. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.: Интор, 1996. – с.544

11. Джейкобс, Эй Джей. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Э. Д. Джейкобс ; пер. с англ. Е. Межевича. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 356 с.

12.ДубровинаИ.В.Я работаю психологом. Москва «Сфера» 2005г.  
13. ДубровинаИ.В.Практическая психология в образования. Москва «Сфера» 2006г

14.Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

15.Майзель И.Э. Из душных комнат на свежий воздух. Москва «Просвещение»1983г.-227с.  
16.Менжинская, Н. А. Проблемы обучения, воспитания и психического [развития ребенка](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) / под ред. Е. Д. Божович. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998. – 448 с.1.

17. Новолодская, Е. Г. Приобщение младших школьников к самосозиданию и культуре здоровья : проект «Сад полезных привычек» / Е. Г. Новолодская // Начальная школа. — 2013. — № 8. — С. 59-62О здоровьесберегающих привычках и вредных привычках человека.

18. Россинская, Светлана Владимировна. В одном мгновенье видеть вечность, или Великий секрет здоровья : занимательная психология / С. В. Россинская // Ваша библиотека. — 2013. — № 15-16. — С. 44-51 : фот. — Библиогр. в конце ст.

19.Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога Москва «Сфера» 2004 г.-230с.

20.Орехова Т.Ф. Организация здоровьетворящего образования в современной школе :практикоориентированная монография / Т.Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 355 с.

21. Подласый, И. П. Педагогика. - Том 1./ И. П. Подласый - М.: Владос, 199с.

22. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология: психодиагностика интеллекта/ Н. Ф. Талызина.- М.: Просвещение, 198с.

23.Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочковой. . - М. : Теревинф, 2015.

24.Энциклопедия здоровья / Л. З. Тель. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 736 с.

25. Хей, Л. Настройся на здоровую жизнь / Л. Хей. — М. :Олма Медиа Групп, 2009. — 191 с. — (Здоровье и счастье в моих руках).

26. Шоен Х. Школы на открытом воздухе / Х. Шоен М. 1930. 198 с.

**Приложение к опыту:**

1. **Приложение 1.**Изучение мнение обучающихся и педагогов о реализации проекта
2. **Приложение 2.**Технологии психолого-педагогического сопровождения
3. **Приложение 3.**Этапы психолого-педагогического сопровождения
4. **Приложение 4.**Индивидуальная карта сопровождения, карта итогового аналитического отчета
5. **Приложение 5.**Тренинг для обучающихся «Повышаем уровень психологического здоровья»
6. **Приложение 6.**Классный час «Профилактика стресса. Использование методов арт- терапии»

**Приложение 1**

**Изучение мнения учеников о реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Содержание вопроса** | **Ответ на вопрос** |
| **1.** | Знаете ли вы, что в школе будет реализовываться проект обучение на свежем воздухе? | да 82%, частично 18%. |
| **2.** | Как вы относитесь к тому, что вы будете участником данного проекта? | положительно 100%, с интересом 90 %, равнодушно 10%. |
| **3.** | Как вы думаете, проведение занятий на открытом воздухе будет способствовать сохранению и укреплению здоровья? | да 80%, не уверен 20%. |
| **4.** | Считаете ли вы необходимым проведение внеурочных и внеклассных мероприятий на свежем воздухе? | да 95% , нет 5%. |
| **5.** | Какие плюсы и минусы вы видите при реализации данного проекта? | плюсы- свежий воздух; минусы- погодные условия, уличный шум. |
| **6.** | Чем отличается урок в помещении от урока на открытом воздухе? | повышается мотивация 78%, улучшается самочувствие, настроение 90%. |

**Изучение мнения педагогов о реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Содержание вопроса** | **Ответ на вопрос** |
| **1.** | Знаете ли вы, что в школе будет реализовываться проект обучение на свежем воздухе? | да 100%. |
| **2.** | Готовы ли быть участником данного проекта? | да 78%, сомневаюсь 12 %, нет 10%. |
| **3.** | Как вы думаете, проведение занятий на открытом воздухе будет способствовать сохранению и укреплению здоровья? | да 82%, не уверен 18%. |
| **4.** | Считаете ли вы необходимым проведение внеурочных и внеклассных мероприятий на свежем воздухе? | да 75% , нет 25%. |
| **5.** | Какие плюсы и минусы вы видите при реализации данного проекта? | плюсы- свежий воздух; минусы- погодные условия, уличный шум. |
| **6.** | Чем отличается урок в помещении от урока на открытом воздухе? | повышается мотивация, улучшается самочувствие. |
| **7.** | Какая помощь вам необходима для реализации занятий на открытом воздухе? | методическая помощь. |

**Приложение 2**

**Технологии психолого-педагогического сопровождения**

*Социальная проба* способствует отработать на практике полученные теоретические знания, умения и навыки социального взаимодействия и общения.

*Различного вида игры* необходимы для развития «эмоционального и социального интеллекта», повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

*Коллективное творческое дело* способствует развитию межличностного взаимодействия, [творчества](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php), повышают социальную активность учащихся.

*Технология портфолио* позволяет учитывать результаты, достигнутые учеником в разнообразных [видах деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) – учебной, творческой, социальной, коммуникативной и др. Портфолио выпускника основной школы призвано помочь ученику, родителям, наставникам правильно выбрать профиль и выстроить индивидуальную [программу обучения](http://pandia.ru/text/category/programmi_obucheniya/) ребёнка на старшей ступени [средней школы](http://pandia.ru/text/category/srednie_shkoli/).

*Проектная деятельность*включает в себя совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по самой сути. Эта технология относится к технологиям XXI века, предусматривающим, прежде всего, адаптироваться к стремительно меняющимся условиям жизни человека постиндустриального общества.

*Мозговой штурм* предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем, чтобы потом выбрать самые лучшие.

*Ролевая игра* создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, дети используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

*Тренинг* – это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития и социализации личности, формирования коммуникативных навыков, оказания помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы учащихся.

*В групповой дискуссии* воспитанники учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

*Сказки* и притчи непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В младшем подростковом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

*Арт-терапия* является средством свободного самовыражения и самоосознания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

*Визуализация* дает возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут, как отражать стремление самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

**Приложение 3**

**Этапы психолого-педагогического сопровождения**

**I. Подготовительный этап.**

|  |
| --- |
| Запрос администрации на работу с обучающимися (формулирование её целей и задач с точки [зрения](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/169.php) администрации). |
| Встреча с педагогами (получение информации о детях и подростках; предоставление анкет, способствующих уточнению проблем школьника; информирование педагогов о предоставлении [психологической помощи](http://pandia.ru/text/category/psihologicheskaya_pomoshmz/)). | |
| Встреча с родителями (ознакомление с целями программы, получение их согласия на диагностическую, развивающую и [коррекционную работу](http://pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/)). | |
| Проработка полученной информации. | |
| Планирование деятельности, подбор конкретных методик для выполнения поставленных задач. | |

**II. Диагностический этап.**

|  |
| --- |
| Динамическое наблюдение за функционированием детей в школе с целью определения уровня их адаптации к школе. |
| Выделение детей, адаптация которых к школе затруднена. |
| Индивидуальное психологическое обследование школьников, адаптация которых затруднена. |
| Диагностика развития универсальных учебных действий. |
| Определение характера [взаимоотношений](http://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) в классе (социометрия, метод незаконченных предложений, проективный рисунок) |
| Выделение детей с проблемами в развитии и адаптации. |
| Составление программы коррекционно-развивающих занятий с учётом выявленной проблематики. |
| Индивидуальная встреча с родителями (законными представителями), сбор сведений о ребёнке, первичная консультация, [активация](http://pandia.ru/text/category/aktivatciya/)родителей на позитивное вмешательство в развитие ребёнка. |
| Встреча с учителями. |
| Совместное обсуждение причин трудностей ребёнка и возможности создания социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности ребёнка и обеспечивающей психологические условия для его успешного обучения, охраны здоровья и развития личности. |

**III. Коррекционно-развивающий этап.**

|  |
| --- |
| Групповые коррекционно-развивающие занятия. |
| Индивидуальная коррекция. |
| Обсуждение результатов с педагогами, родителями (законными представителями) и другими специалистами, которые были задействованы в ходе коррекционно-развивающей работы. |

**IV. Этап повторной диагностической работы.**

|  |
| --- |
| Обработка и анализ полученных данных. |
| Обсуждение эффективности проведения работы с педагогами, родителями (законными представителями) и другими специалистами, которые были задействованы в ходе коррекционно-развивающей работы. |

**V. Консультативно – методический этап.**

|  |
| --- |
| Индивидуальная консультативная работа психолога с родителями (законными представителями): проработка проблем, информирование о дополнительных услугах специалистов школы. |
| Выступление психолога на малом педагогическом совете (передача информации об изменениях в классе, обсуждение особенностей возраста, просветительская работа). |
| Поиск индивидуального подхода к решению проблем учащихся, выбор индивидуального маршрута. |
| Подведение итогов, выделение функций психологического и педагогического сопровождения проблемных школьников, планирование последующей работы. |

**Приложение 4**

**Индивидуальная карта обучающегося**

**Ф.И.О.­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма работы** | **Содержание работы** | **Этапы проведения** | | | | | |
| 5 класс | | 6 класс | | 7 класс | |
| октябрь | май | октябрь | май | октябрь | май |
| Диагностика | Тревожность  (тест Спилбергера) |  |  |  |  |  |  |
| Диагностика | Настроение  Энергия( тест Люшера) |  |  |  |  |  |  |

**Итоговый бланк аналитического отчета**

**Класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Уровень тревожности** | **Психоэмоциональное состояние** | **Психолого-педагогическое сопровождение (отметка об участии)** | | | | |
| Консультирование (групповое, индивидуальное) | Участие в ПМПК | Просвещение( посещение родительских собраний и классных часов) | Коррекционно-развивающие занятия, тренинги | Профилактика (беседы, оформление стендов) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения** (уровень): **В -** высокий**, С –** средний, **Н –** низкий**, П –** патология.

**+ 1-** посещение занятия и количество посещений

**У**- устойчивое психоэмоциональное состояние

**Н.У**. – неустойчивое психоэмоциональное состояние

**Приложение 5**

**Тренинг «Повышаем уровень психологического здоровья"**

**Цели:**

1.Способствовать сплочению коллектива, улучшению психологического климата в условиях природного образования

2.Развивать личностные особенности, способствовать самопознанию.

3. Воспитывать чувство уверенности и уважения в себе.

**Ритуал приветствия.** К каждому из участников по очереди передается мяч, человек называет свое имя и хобби.

**- Игра «Поезд».** Игра проводится в круге. Для начала рассчитываемся не 1, 2. Первые номера- 2 хлопа, 1 притоп. Вторые номера- 2 хлопка, 1 притоп. Движения повторяются по очереди. Темп убыстряем.

**- Игра «Встреча взглядами».** Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

**- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».** Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства. Все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение»?

**- Упражнение «Тройка**». Все игроки встают в круг. Каждый участник группы по очереди называет числа. Запрещается называть числа, кратные трем. Вместо этого подпрыгиваем и хлопаем в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играем до 3 оставшихся игроков.

**- Игра«Карусели».** Большая группа делится на 2 подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание. Один круг стоит на месте. Другой идет по часовой стрелке. Нужно улыбнуться каждому и сказать доброе слово. Подарить подарок.

**- Игра «Мяу-мяу. Гав-гав».** Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на 3, 4 карточках. Если у вас написано слово кошка. То у кого-то еще тоже это написано. Надпись должны увидеть только вы. Задача каждого- найти свою пару с закрытыми глазами. При этом нужно издавать такие же звуки, которые произносят животные, написанные на ваших карточках.

**-Упражнение «Я к вам пишу…».** Каждый подписывает лист в правом, нижнем углу и передает соседу справа. Напишите несколько слов, которые хочется сказать этому человеку (пожелания, признания). Загибаем то, что вы написали и передаем дальше. Это письмо побывало в руках каждого, и каждый написал то, что хотел вам сказать. Сохраните этот листок и в трудные или грустные моменты вашей жизни загляните в него и у тебя сразу поднимется настроение.

**-Упражнение «Ростки дружбы».** Сейчас каждому из вас я раздам по зернышку. Каждый его посадит, скажет хорошее слово. Не забудьте поливать и скоро у вас вырастут ростки вашей дружбы.

**Ритуал прощания.** Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Приложение 6**

**Классный час «Использование методов арт-терапии**

**для снятия эмоционального напряжения»**

**Вступление**

Добрый день, ребята! Рада приветствовать вас!

К сожалению, нам не хватает времени на встречи, общение и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте на миг остановим этот бег и просто пообщаемся друг с другом.

**1.**Предлагаю повернуться друг к другу и сказать как вы рады встрече.

**2.** При входе в класс каждый из вас выбрал себе сердечко определённого цвета. Психологи уверены, что цвет может рассказать нам о настроении, переживаниях и даже самочувствии каждого из нас.

Я попрошу вас познакомиться с тем, что обозначает выбранный вами цвета.*(на слайде и распечатка на столе)*

**3.** Жизнь современного человека наполнена скоростью. Нам нужно утром быстро собраться, вовремя добраться до рабочего места. Профессия учителя требует от нас большой выдержки и самообладания. В течение всего дня мы контактируем с большим количеством людей, мы должны быстро принимать решения, держать в голове большой объем информации и при этом оставаться вежливыми, доброжелательными, позитивными.

По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 60% учителей. Наше физическое здоровье напрямую зависит от эмоционального состояния. Как говорится все болезни от нервов.

4. Посмотрите на экран (картинка стресс). Как вы думаете, о чём мы сегодня будем? (о способах борьбы со стрессом). Эта проблема актуальна?

5. Наверное, каждый из нас попадал в стрессовые ситуации.

**Стресс –** это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. **Другие**– быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

Я предлагаю вам выполнить небольшой психологический тест и определить ваш уровень стрессоустойчивости

***Тест «Скрытый стресс».*** *У каждого участника свой бланк ответов и рекомендации по его итогам (выведен на слайд). Результаты не называются вслух.*

Довольны ли вы своим результатом?

6. Упражнение **«Корзина Советов».**

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное сохранить спокойствие, пусть даже чисто внешнее. Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса.

Я предлагаю вам поработать в паре и выбрать из предложенного списка 2 самых важных, на ваш взгляд, совета.

*(пока работают участники работают в паре – на доске появляется корзина)*

*Давайте «сложим» наши советы в корзину – участники зачитывают и прикрепляют к корзине магнитами*

Уважаемые коллеги! Может быть, у вас есть свой личный хороший совет борьбы со стрессом? Давайте попробуем объединить все эти советы. (подведение к понятию ЗОЖ)

Безусловно, ведение ЗОЖ – само по себе является отличной профилактикой стресса. Но, даже люди, тщательно заботящиеся о своём здоровье, не застрахованы от стресса. Что же делать в таком случае?

В таких случаях на помощь человеку приходит арт-терапия. Арт-терапия – системная инновация, характеризующаяся использованием искусства и творчества с целью восстановления здоровья, снятия нервного напряжения и стресса.

Огромную роль в восстановлении душевного равновесия играет музыка. Музыка – феноменальное явление, оказывающее значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Психологи уверены, что классическая музыка облегчает состояние человека при переутомлении и нервном истощении, при угнетенном меланхолическом настроении, при выраженной раздражительности, гневности. Она помогает расслабиться или сосредоточить своё внимание.

(на слайде приведены примеры музыка для разных случаев жизни).

Я предлагаю вам расслабиться при помощи музыки. Закройте глаза, прислушайтесь к музыке.

*Звучит музыка «Лебедь. Карнавал животных. Сен-санс»*

Уважаемые коллеги! Кто из вас желает поделиться своими мыслями? Что вы почувствовали?

Ещё одним видом искусства, благотворно влияющим на наше самочувствие, является живопись. Безусловно, у каждого из нас есть свои любимые жанры, картины или сюжеты. По мнению психологов, людям полезно смотреть на красивые пейзажи. Хочу продемонстрировать вам некоторые из похожих работ. (пример картин)

Скажите меняется ли настроение при просмотре картин? Увидели ли вы свой любимый сюжет?

Модным современным увлечением можно считать мандалы.

 Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг» или "центр". Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Можно встретить мандалы с самыми разнообразными элементами: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники. *Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии.* Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой. Психологи уверены, что с помощью мандал можно прийти к внутренней гармонии, к соединению сознательного и бессознательного. Считается, что расслаблению, успокоению способствует созерцание мандал в сине-зеленом цвете.

Вам было продемонстрировано несколько примеров мандал. Заинтересовал ли вас этот метод арт-терапии?

Кроме созерцания мандал снижению стресса способствует и их раскрашивание. Рисунок (в данном случае раскрашивание) – один из важнейших приёмов арт-терапии.

Кто рисует время от времени карандашом или красками или кто помнит, как делал это в детстве, знает, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, также могут понять, что у них есть творческая жилка.

У вас на столе лежат мандалы. Выберите для себя ту, которая вам нравится, и раскрасьте её. Считается, что человек сам для себя выбирает узор мандалы и цветовую гамму.

Уважаемые коллеги, к сожалению, в условиях дефицита времени закончить работу мы не сможем. Кто из вас хотел бы продемонстрировать результаты своего труда? Поделитесь своими впечатлениями? Что вы чувствовали? Доставило ли вам удовольствие раскрашивание?

Наше здоровье – в наших руках. Эта избитая фраза знакома каждому. Спорить с ней бессмысленно. Если нам дорого наше здоровье, мы должны заботиться о нём.

Американский психолог Д. Карнеги предлагает  **«Формулу на сегодня».**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

Итак, мой лучший день – сегодня!

В завершение мастер-класса я попрошу вас снова взять в руки цветные сердечко, с которых мы начинали наше общение. Если кто-то из вас хочет изменить цвет фигурки, вы можете это сделать. Напишите на них несколько слов к сегодняшнему мастер-классу.

У меня есть вот такой незаконченный рисунок. Я предлагаю нам с вами его закончить, озвучьте ваши мысли и прикрепить сердечки к рисунку.

Жизнь настолько коротка, что безумно сознательно губить здоровье – это слова Георгия Александрова.

Я хочу пожелать вам: в сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру. Желаю вам добра и позитива – символами которых может стать наш весёлый клоун. Спасибо за сотрудничество.