**Технологическая карта Мастер –класса педагога-психолога Долинской Л.Р.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название ОО | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5» |
| Ф.И.О. | Долинская Лилия Рашидовна |
| Должность | Педагог-психолог |
| Тема мастер-класса | «Волнению стоп, помоги себе и другому» |
| Место проведения | МБОУ СОШ №5 |
| Дата проведения | 7 апреля 2021г |
| Целевая аудитория | Волонтерская группа, учащиеся 10 класса, возраст 16-17 лет |
| Продолжительность | 15 мин |
| Форма организации | Мастер-класс |
| Количество детей | 4 |
| Направление | Социально-психологическое |
| Актуальность | Мировой опыт показывает, что привлечение подростков к профилактической работе является эффективным способом. Живя среди своих сверстников, они хорошо знают и понимают их интересы, стремления и страхи; они говорят на одном языке со своими сверсниками, и что очень важно, они в совершенстве владеют языком образного и невербального общения, который может выступать в качестве важного средства обучения.  Старые формы организации досуга учащихся и изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требовало появления новых подходов и методов активизации подростков. Именно поэтому появления новых форм вовлечения подростков в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию политической и социальной компетентности подрастающего поколения. Волонтёрское движение, на мой взгляд, может стать одной из таких форм работы. В нашей школе уже 8 лет существует волонтерская организация «ЗОЖигайки». Реализация деятельности программы по обучению волонтеров осуществляется, через социально психологические тренинги. Занятия ведутся 2 раза в месяц. Программа предусматривает блоки, которые позволяют обучать волонтеров приемам и способам саморегуляции. Волонтеры получают реальную возможность практически осваивать действия, ведущие к овладению социальными отношениями между людьми, умению делать добрые дела, делиться своим теплом, вниманием с теми, кто в этом нуждается. Навыки самореуляции сегодня необходимы всем и в первую очередь тем, кто хочет научиться эффективно решать проблемы: и свои, и общественные. Волонтеры - не только альтруисты, они работают ради приобретения опыта, специальных навыков и знаний. Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, волнения является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма. Что же такое саморегуляция?  Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.  Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка многие интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось волнение.  Развития саморегуляции у подростков в последнее время представляет интерес для исследователей, так как именно ***саморегуляцию активизируют многие процессы, поддерживают осознание ситуации личностного развития самим обучающимся, способствуют психологическому осмыслению потенциалов и ограничений становления его субъектности.***  Отсюда возникает необходимость организованной и целенаправленной психолого-педагогической деятельности по развитию саморегуляции подростков, так как умение себя контролировать в сложной ситуации, регулировать свое поведение является важным показателем зрелости личности и помогает в жизни.  На предыдущем тренинге волонтеры познакомились со способами саморегуляции организма, которые помогли снизить напряжение, избавиться от волнения. Основная задача волонтеров оказать помощь, поддержать, транслировать свои знания, умения и навыки. Обучающей и показательной техникой в этой работе является метод психодраммы. Психодрама в основном известна как специфический психотерапевтический метод, созданный профессиональным врачом-психиатром Я.Л Морено. Но психодраматический подход выходит за рамки психотерапии. Это еще и обширный набор идей и техник, которые могут быть эффективны при самых разных формах индивидуальной и групповой работы и в настоящее время широко используются в других направлениях психотерапии и ролевого тренинга, в образовании и обучении, бизнесе и управлении, а также в научных исследованиях. На основе метода психодраммы был разработан прием «Смена ролей», его используют чтобы закрепить навык, научить чему -то, пересмотреть взгляд на ситуацию. На данном мастер –классе использовался, так как прием дает возможность каждому участнику попробовать тот или иной метод, исполнить ту или иную роль, освоить различные приемы, соотнести приобретенный опыт.  Прием «Смена ролей», имеет следующие функции:  — диагностическую, распознавание ролевых дефицитов;  — терапевтическую через расширение роли, способность ставить себя в другие положения;  — социальную, освоение до сих пор чужих ролей (ролевых долей);  — креативную, игровое расставание с ролями и начало различных новых ролей. |
| Цель | Сформировать умения в оказании поддерживающей помощи себе и другому в ситуации напряжения и волнения. |
| Задачи | 1. Развитие эмоциональной децентрации, умение встать на позицию другого человека;  2. Развитие навыков эффективного взаимодействия друг с другом.  3. Развитие приемов саморегуляции.  4. Осознавать свои эмоции, чувства, а также понимать чувства и поведение других людей. |
| Методы и приемы | 1. Самодиагностика 2. Рефлексивный анализ 3. Прием (техника) «Смена ролей» 4. Прием саморегуляция 5. Создание ситуации психологического комфорта 6. Создание ситуации успеха |
| Научно-методическое обоснование | При рассмотрении психолого-педагогических аспектов исследуемой проблемы я опирались на идеи и положения, разработанные в психологической теории личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн и др.), теории деятельности (К.А. Абульханова-Славская, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), концепции социального взросления Д.И. Фельдштейна, теории психологии юношеского возраста (Л.С. Выготский, И.С.Кон, В.С.Мухина), концепциях общения (Г.М. Андреева, A.A. Бодалев, В.А. Кан-Калик, A.A. Леонтьев, A.B. Мудрик и др.), теории творческого саморазвития (В.И. Андреев, B.C. Библер, Л.В. Трубайчук и др.), теории мотивации (В.Г. Асеев, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, А.К. Маркова и др.), концепциях личностно-ориентированного воспитания (Н.И. Алексеев, Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, E.H. Шиянов, И.С. Якиманская и др.), теории и концепциях социального воспитания (В.М. Басова, Л.В. Байбородова, Б.З. Вульфов, М.И. Рожков, C.B. Тетерский и др.).  Изучила научно –методические труды психолога Я.Л. Морено.  Метод психодрамы был основан в 20-х годах XX века. Если говорить об открытии кратко, то Морено вдохновился сюжетно-ролевыми играми детей, искренностью и открытостью участников. Название техники образовано от двух греческих слов: psyche, что переводится как «душа», и drama, что в переводе означает «действие».  Психодрама – это метод групповой психологической терапии, основанный на сюжетно-ролевой игре. Один человек – главный герой. Все остальные участники – исполнители, которые помогают главному действующему лицу решить проблему. Роли строго распределены ведущим (психолог). Главный герой играет самого себя, остальные люди копируют вербальные и невербальные особенности тех персонажей, которые им достались. |
| Практическая значимость | Данный мастер-класс может быть полезен узким специалистам, учителям-предметника, педагогом-психологам, классным руководителям.  Можно использовать в работе с учащимися с эмоциональными нарушениями по профилактике нервно-психической напряженности при адаптационном периоде в 1,5,10х классах.  Прием можно использовать в работе с родителями на уровне консультивной практике по разным проблемам воспитания, в детско-родительских отношениях. Можно применять в работе с педагогами по профилактике профессионально выгорания. Также прием позволяет снять психоэмоциональное напряжение при подготовке ОГЭ,ЕГЭ, ВПР, перед публичными выступлениями на сцене и т.д. |
| Ожидаемые результаты | 1. Снятие волнения и напряжения, повышение позитивного настроения. 2. Сформированность умений волонтеров осознавать собственные эмоциональные состояния. 3. Эффективное взаимодействие друг с другом. 4. Применение способов саморегуляции в ситуации напряжения и волнения |
| Материалы  и оборудование | Цветные камушки, ваза стеклянная, чаша с камнями, кинетический песок, пластиковые стаканчики, бумага с карандашами, мячики антистресс, пупырка-антистресс, игрушки –антистрессовые, шоколадка, вода. |
| Достижение поставленной цели, эффективность мастер –класса. | Цель мастер- достигнута!  Результатом является итоговая самодиагностика участников, которая показала, что волнение у участников группы снизилось.  Каждый участник определил для себя свой способ снятия волнения и транслировал другому свой метод снятия волнения.  В обратной связи участники выделили эффективность приема. Волонтеры определили, что прием «Смена ролей», мобилен его можно использовать в различный ситуациях напряжения и волнения, стресса.  Принимая во внимание критерии качества подготовки мастер-класса, можно отметить:  - популярность рассмотренной темы в психологии и педагогике (презентабельность),  - оригинальность, простота решения проблемы (эксклюзивность),  актуальность и научность содержания (прогрессивность),  - включение каждого в работу (мотивированность),  - связь цели с результатами, достаточность использованных средств (оптимальность),  - видимость результата для каждого участника мастер-класса (эффективность)  - четкий алгоритм мастер-класса, согласно технологии мастер-класса (технологичность)  - степень воздействия на аудиторию (артистичность) - нестандартность мышления, стиль общения, культура представления опыта (общая культура).  Я думаю, что подготовленный мною мастер - класс поможет учащимся, родителям и педагогам в работе! |

Ход мастер класса

Тема мастер класса***: «Волнению стоп, помоги себе и другому»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Водное слово* | ***Психолог***  *Добрый день ребята!*  *Я рада Вас приветствовать*  *На нашей встрече волонтеров.*  *Давайте по приветствуем друг друга!*  *С помощью нашего ритуала* | Продолжительность  этапа |
| *Приветствие* | ***Упражнение «Солнечные лучики»***  ***Психолог проговаривает инструкцию***  **Инструкция** Протяните руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.  *Мы все дружные ребята,*  *Мы ребята – волонтеры*  *Никого в беде не бросим,*  *Не отнимем, а попросим.*  *Никого не обижаем.*  *Как заботиться – мы знаем.*  *Пусть всем будет хорошо*  *Будет радостно, светло!* | 2 ми |
| *Актуализация темы* | ***Психолог***  *Мы с Вами волонтеры, нам предстоит с Вами провести мероприятие День волонтерской организации.*  *Это ответственное и масштабное мероприятие.*  *Скажите какие чувства Вы испытываете?*  ***Ответы участников***  ***Психолог***  *Я предлагая Вам измерить свой уровень волнения с помощью*  ***упражнения «Стрессометрия»*** | 2 мин |
| *Основная часть*    *Практическая работа*  *на овладение способами действия.* | ***Психолог проговаривает инструкцию***  **Инструкция**  Перед Вами чаша с камнями.  Камни –это единицы измерения Вашего волнения. 10 камней – это максимальный уровень волнения  1 камень это минимальный уровень волнения. Самостоятельно оцените свой уровень волнения, взяв столько камушков, сколько Вы посчитаете нужным.  Чашу с камушками передаем по кругу, потом передаем вазу. Чаша и ваза возвращается к психоогу.  ***Психолог показывает вазу с волнением***  -это наш групповой уровень волнения.  *Итак, судя по наполняемости какой вывод можно сделать?*  ***Ответы участников***  *А комфортно ли Вам в этом состоянии?*  ***Ответы участников***  *Вы озвучили состояния, в таком состоянии как вы будете проводить мероприятия.*  *Будет ли мероприятие эффективным и результативным?*  ***Ответы участников***  *Я предлагаю Вам по работать с состоянием волнения при помощи приема*  *«Смена ролей»*  **Инструкция**  ***Психолог проговаривает инструкцию***  Я предлагаю Вам по работать в парах, где из вас в роли ВОЛОНТЕРА, а другой в роди УЧЕНИКА  Задача волонтера- помочь ученику справится с волнением. На столе перед Вами лежат предметы, которые помогут волонтеру оказать поддерживающую помощь ученику находящему в ситуации волнения  Работа в парах, затем пары меняются ролями. | 8 мин |
| *Рефлексия* | *Как вы себя чувствуете?*  ***Ответы участников***  *Как Вы считаете получилось ли у вас в роли волонтера оказать поддерживающую помощь?*    ***Ответы участников***  *А что Вы могли бы еще предложить ученикам в ситуации волнения?*    ***Ответы участников***  *Психолог подводит участников к выводу*  Вывод: Какие бы ситуации не возникали наша задача УВИДЕТЬ, ПОМОЧЬ, ПОДДЕРЖАТЬ  *Теперь я Вам предлагаю вновь оценить волнение «Здесь и сейчас»*  ***Психолог проговаривает инструкцию***  ЧАША с камнями  Процедура повторяется  *Посмотрите на наши ВАЗЫ какой вывод напрашивается?*  ***Ответы участников***  . | 3 мин |
| *Завершения* | Упражнение «Волна»  ***Психолог проговаривает инструкцию***  Я предлагаю Вам взяться за руки и передать волну благодарности друг другу! Мы с Вами сегодня взаимодействовали друг с другом, с помощью упражнений у друг друга снимали волнение и напряжение.  ***Спасибо ВАМ за работу!*** |  |