Описание педагогической практики

 «Неделя психологии как средство повышения психологического комфорта и уровня психологической культуры

участников образовательного процесса»

автор: педагог-психолог МБОУ СОШ № 9 Шитова Людмила Евгеньевна

2023-2024 учебный год

 В нашей школе зародилась добрая традиция посвящать последнюю неделю апреля психологии.

Неделя психологии – это комплекс мероприятий, направленных на решение задач психологической профилактики и просвещения, одна из эффективных форм работы для повышения психологического комфорта в школе. Неделя психологии дает возможность представить психологическую деятельность в различных направлениях, погружает школу в новую атмосферу, происходит повышение психологической культуры учащихся и педагогов, повышается уровень доверия между всеми участниками образовательного процесса. А так же через ряд занимательных, веселых массовых необременительных мероприятий (акций) дает возможность проанализировать социально-психологический микроклимат в школе; увидеть проблемы и наметить пути их решения.

 Практика основывается на принципах максимальной вовлеченности, коммуникации, сотворчества, сотрудничества.

 Цель: Повышение психологического комфорта и уровня психологической культуры участников образовательного процесса.

 Задачи:

-создать творческое пространство для самопознания, саморазвития и самосовершенствования личности всех участников образовательного процесса

 -сформировать у обучающихся позитивное отношение к школьной жизни;

 -сплотить детско-взрослый коллектив школы;

-осуществить в рамках психологических тренингов профилактику профессионального выгорания педагогов.

 Практика решает проблемы коммуникации и самовыражения членов школьного сообщества реализуется через комплекс конкурсов, акций, разгадывание ребусов, шарад, загадок, метод смеющихся фотографий, включает в себя тренинг для педагогов.

 Качественное проведение мероприятий данной практики, подразумевающей широкий охват участников, сжатые сроки проведения – все это требовало от творческой группы большой, слаженной и тщательной подготовки и временных затрат. Что очень трудно осуществить в интенсивных условиях школьной жизни. Поэтому было принято решение, что каждый член команды будет иметь свою зону ответственности при подготовке всех мероприятий и возглавит подготовку какой-то конкретной акции. Такой подход помог эффективно подготовить мероприятие.

При планировании считалось, что результатами должны стать:

-повышенный интерес к проводимым мероприятиям со стороны учеников и взрослых;

-положительный эмоциональный фон, повышение уровня психологического комфорта в детско-взрослом коллективе;

-построение коммуникаций в ходе проведения мероприятий;

- выявление причин профессионального выгорания конкретных педагогов; факторов, вызывающих у работников стрессовое состояние.

 Но в ходе реализации практики выявились еще и опосредованные результаты:

-корректировка ценностных ориентиров,

-выявление скрытых лидеров в детском коллективе («самый-самый»),

-снижение рисков, влекущих профессиональное выгорание учителя;

 -снижение количества педагогов, находящихся на работе стрессовом состоянии.

 Измерить результаты данной практики сложно, потому что они носят личностный характер: если говорить о статистических данных (сколько человек приняли участие в той или иной акции, сколько добрых дел вспомнили, кого назвали самым умным, и т.д.), то для этого достаточно просто подсчитать арифметический результат. И главным его показателем будет охват, доля участия и рефлексивная эмоциональная оценка мероприятия. Но если мы подразумеваем под результатом изменение ценностей, понимание добра, снижение уровня тревожности или о снижение рисков профессионального выгорания, на которые были направлены проводимые акции, то это личностные результаты, да еще и отсроченного характера, их измерить можно, только повторив исследование через некоторое время и сравнив полученные результаты. Неделя же психологии является первым звеном в их достижении. И даже при таком сравнительном анализе результатов основными методами так и останутся анкетирование, опрос, беседа, наблюдение.

 Актуальность и значимость данной практики в том, что она универсальна, это не только комплекс мероприятий, имеющих психологическую направленность, она является инструментом анализа, имеет широкую сферу использования: может быть использована методистами и/или психологами любой организации для получения необходимых данных для анализа (лидерство, тревожность, ценности, приоритеты и т.д.)

 **План Недели психологии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название Акции** | **Участники** | **Описание мероприятия** | **Сроки** |
| 1 | **Радуга настроения. *«Отметь цвет настроения в начале и в конце рабочего дня»*** | Все участники (ученики, учителя, персонал) | Массовое общешкольное мероприятие с психологическим подтекстом и широкими возможностями. Цель: 1. Формирование убеждения о значении настроения в здоровье человека, активизация стремления контролировать и произвольно регулировать свое настроение. 2. Формирование представления о том, что настроение человека - не только результат внешних обстоятельств, но и собственных усилий человека; развитие внимания к окружающим людям.  Игра проводилась в два этапа: перед первым уроком и по окончанию занятий все участники образовательного процесса опускали жетон определенного цвета в коробочку с надписью «взрослые» или «дети».В конце недели результаты игры «Радуга» были представлены в виде цветных диаграмм.По результатам акции каждый участник мог ознакомиться с итогами, представленными на диаграмме, а так же получить психологические рекомендации по регулированию своего эмоционального состояния. | Пн - Чт |
| 2 | **Конкурс рисунков на тему: *«Я рисую Добро» и «Сказочный герой Доброта»*** | 1-11 кл | Одним из мероприятий стала выставка детских рисунков «Я рисую добро» и «Сказочный герой Доброта».Основными целями конкурса стали выявление талантливых детей в области художественного творчества, развитие чувства прекрасного и доброго у детей, популяризация волонтерского движения через художественные виды творчества.Ребята рисовали карандашами, красками, фломастерами. Доброта – это ласковое, дружеское, заботливое отношение. Каждый видит и понимает «добро» по-своему. Ученики школы с огромным желанием выразили свое отношение к человеческим ценностям через рисунки. Все они излучали добро, заботливое отношение к природе, к животным, к старшим, а также друг к другу. По материалам конкурса с обучающимися начальной школы были проведены уроки, беседы с демонстрацией рисунков, определены направления волонтерского движения, где бы могли себя проявить обучающиеся. | Пн - Чт |
| 3 | Стена Мечтаний*«Я хочу, чтобы в нашей школе…»* | Весь коллектив школы1-11 кл | Обучающиеся и взрослые записывают свои мечты и прикрепляют записки на отведенную стену с надписью «Я хочу, чтобы в нашей школе...» Цель акции - заставить задуматься взрослых и детей задуматься над улучшением микроклимата в школе, школьного досуга; почувствовать свою сопричастность к решению школьных проблем. При проведении акции было задействовано максимальное количество участников. Учащиеся проявили большой интерес к стене мечтаний, писали свои мечты и предложения по улучшению условий в школе. Были и шуточные мечты «кола в фонтанчике для питья», и вполне рациональные предложения по организации досуга на переменах в начальной школе. Такие предложения переданы в Ученический совет и часть из них воплощается в жизнь в этом учебном году | Вт - Ср |
| 4 | **Акция «Добрые объявления». «Скучно?.. возьми с собой..», "Возьми себе кусочек счастья"** | Все участники (ученики, учителя, персонал) | Акция «Добрые объявления» вызвала восторг у всех участников образовательного процесса. Цель: создание хорошего настроения у всех, кто прочитал объявление, улучшение психологического микроклимата в школе.Направленность и содержание каждого объявления способствовали поднятию настроения педагогов, родителей (законных представителей) и особенно обучающихся. Нам удалось создать настроение и привлечь к участию в неделе психологии большее количество участников, разместив объявления, мимо которых пройти невозможно, невозможно не улыбнуться в ответ. «Почувствуй себя добрым», «Возьми себе котеночка», «Возьми с собой зебру», «Возьми кусочек любви», «Возьми себе кусочек хорошего настроения» и т.д. Объявления притягивали к себе: одни просто читали, другие улыбались, многие отрывали объявления на память, брали себе или дарили одноклассникам. Доска объявлений стала настолько популярной, что объявления приходилось обновлять почти каждую перемену. Самое сложное в этой акции было не повторяться. Обучающиеся и педагоги на переменах торопились к доске добрых объявлений, чтобы взять новую порцию хорошего настроения. https://photohost.lapbook.ru/sites/default/files/wp_images/462be55b-f576-4aad-a7db-294de88fd9d9.jpg | Пн - Пт |
| 5 | **Ребусы, загадки на столбах.**  | 1-11 кл | На стенах первого, второго (для начальной школы) и третьего этажей каждый день вывешивались загадки и ребусы с порядковым номером, бланки ответов с соответствующим номером и подписью «фио, класс» нужно было опускать в специальный ящик. В конце недели победители, набравшие наибольшее количество баллов получали грамоты и дипломы. Загадки и ребусы способствуют развитию мышления; тренируют сообразительность, логику, интуицию, смекалку; помогают ребенку расширить кругозор, запомнить новые слова, предметы; тренируют зрительную память, правописание.И , конечно, коллективное разгадывание загадок, шарад, ребусов способствовало развитию коммуникативных навыков школьников. | Пн - Чт |
| 6 | **Фотоконкурс «Я улыбаюсь, кто со мной?» и «Смеющаяся фотография*»***  | Все участники (ученики, учителя, персонал) | Под влиянием «смеющихся» портретов у людей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими. И в результате они избавляются от многих заболеваний, имеющих психоневрологическую природу. На конкурс присылали как индивидуальные, так и групповые фотографии. Всю следующую неделю на экране в холе школы демонстрировались эти фотографии. Разглядывая снимки, зрители сами невольно начинали улыбаться. В результате в сознании детей помимо индивидуального образа "Вот я какой!" формируется дополнительно коллективный – "Вот мы какие!". Дети становятся раскрепощенными, более открытыми для общения и восприятия новых знаний. Учителя увидели своих учеников в совершенно ином свете, да и сами потом сделали подобный ролик уже со своими замечательными фото. Совместное участие в акции взрослых и детей способствует развитию более доверительных отношений. Обучающиеся отметили, глядя на эти фотографии, даже к самым строгим (требовательным) учителям на урок идут с большим удовольствием, а учителя сказали, что, вспоминая эти искренние, жизнерадостные портреты, не хочется сердиться даже за невыполненную домашнюю работу. Классным руководителям рекомендовано брать метод на вооружение, украшать свои кабинеты подобными стендами. Нетрудно догадаться, как изменится жизнь и детей и взрослых после этого. | Ср-Чт |
| 7 | **Акция «Гирлянда добрых дел»** | 1-4 классы | Учащиеся начальных классов стали участниками акции «Гирлянда добрых дел», где каждый как звено в гирлянде прикреплял сообщение о том, какое доброе дело совершил. Эти записи велись на специальных разноцветных бабочках, флажках, цветочках, мячиках, заранее приготовленных психологом. В результате получалась самая настоящая гирлянда добрых дел.Цель данного мероприятия - помочь детям постичь понятия добра и зла; черствости и отзывчивости; оценивать свое поведение с точки зрения данных понятий. Эта акция способствовала сравнению своих добрых дел с делами других детей и оценке значимости собственных достижений каждого участника. Гирлянды пошли на оформление стенда «Неделя Психологии». | Пн-Пт |
| 8 | **Акция «Тайный друг***» письмо или открытку любому ученику или учителю с добрыми словами* | Все участники (ученики, учителя, персонал) | В холле школы был размещен почтовый ящик, куда ребята, не подписываясь, могли отправить свои письма, написанные адресату. Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление нерешительности и замкнутости некоторых участников, активизация навыков сотрудничества, развитие активной жизненной позиции.**/** Игра способствует психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты, содействие переносу в жизнь способов коммуникаций и проявления дружеского отношения. Чтобы участникам акции было легче оказывать знаки внимания своим друзьям, в школе работала почта. Ребята - почтальоны старались успеть разнести по школе все письма и посылки, расшифровать тайны адреса некоторых записок. Оказалось, в школе немало людей, которые с удовольствием включились в эту акцию! | Пн- Пт |
| 9 | **Плакат «Самый – самый…»** *вписать ФИО ученика или учителя* | Все участники (ученики, учителя, персонал) | В холле школы на стендах были размещены плакаты с названиями номинаций («Самые активные», «Самые ответственные», «Самые добрые», «Самые внимательные», «Самые известные»). Все желающие могли написать имена, фамилии своих одноклассников, друзей, учителей, всех тех, кого они считают самыми - самыми… Участие приняли обучающиеся с 1 по 11 класс. Благодаря плакату были выявлены самые популярные обучающиеся, списки самых-самых были переданы советнику по воспитанию для дальнейшего пополнения рядов РДДМ, а так же привлечения данных обучающихся в школьную службу примирения.  | Ср- Пт |
| 10 | **Психологическая акция “Волшебные предсказания”** |  | Акция была направлена на создание благоприятного эмоционального климата в школе, на получение положительных эмоций. Психологу необходимо было найти и напечатать как можно больше вариантов добрых пожеланий-предсказаний. Вырезать и засыпать все в красивую коробку. Ответственными за коробку пожеланий были выбраны самые хмурые обучающиеся, на первом этаже они предлагали всем желающим вытянуть «свое предсказание», чтобы каждый мог начать день с улыбки. Ответственный встречал всех у входа, предлагая уникальную возможность вытянуть пожелание или предсказание на день. Все желающие сосредоточенно закрывали глаза, вопрошая у вселенной, а потом тянули записки. То, что происходило дальше, действительно, можно описать словом "волшебство": хмурые начинают улыбаться, серьезные довольно прятали заветный кусочек бумаги в карманы, спокойные начинали прыгать на одной ножке с криком "Спасибо! Спасибо! Спасибо!", недоверчивые радостно вытягивали еще раз, неугомонные заботливо тянули к коробке своих одноклассников. Ответственные за доставку пожеланий, предсказаний спустя некоторое время уже не хмурились, а смеялись и радовались за сверстников, загадочно улыбаясь, перед тем как предложить очередное предсказание, ведь сегодня они были «почтальоны радости» в школе. В шкатулке были собраны лучшие крылатые выражения и фразы из фильмов и произведений, предсказания, которые носили только позитивный характер и дарили положительные эмоции. Шкатулка работала только на переменах в течение всего дня и имела большой успех и у учеников, и у взрослых.  | Чт |
| 11 | **Тренинг для учителей** |  | Для учителей в рамках Недели психологии был проведен тренинг по профилактике эмоционального выгорания. Несмотря на то, что тренинг подобного рода для них проводился впервые, и не всем участникам была понятна его цель, педагоги в ходе мероприятия активно включились в дискуссию по поводу причин профессионального выгорания и конфликтов на работе, осознали и выявили факторы, способствующие борьбе со стрессом. Участникам тренинга была предоставлена информация о стадиях профессионального выгорания, симптомах выгорания и продемонстрированы упражнения, направленные на борьбу со стрессом на работе. Особенно участники отметили упражнения, направленные на релаксацию. Заинтересовали и вызвали много вопросов упражнения с применением Метафорических ассоциативных карт (МАК). Участники высказали много пожеланий о проведении тренингов на постоянной основе. После мероприятия многие отметили снижение уровня напряжения и повышение уверенности в своих силах. Результатом стало включение в план работы психолога цикла тренингов по устранению стресса с применением упражнений на снижение напряжения, а так же МАК техники. | Пт |