

Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение
**«Ульяновское гвардейское суворовское военное училище
Министерства обороны Российской Федерации»**

432001, г. Ульяновск, ул. Карла Маркса, 39а
Тел./факс: (8422) 46-34-42; Email: ULG-SVU@MIL.RU



На Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ
и технологий в образовательной среде – 2021

**Методический комплекс (технология)
психолого-педагогического сопровождения**

**«КЛАДЕЗЬ АРТ-СОБЫТИЙ: КОГДА ЖИВЕШЬ В СОГЛАСИИ
С СОБОЙ, ТЕБЕ ПО СИЛАМ ЛАДИТЬ И С ДРУГИМИ»**

Номинация:

Образовательные психолого-педагогические программы и технологии

Авторский коллектив:

ДЕГТЯРЁВА Светлана Борисовна,

педагог-психолог ФГКОУ УГСВУ МО РФ,

dsb2013@list.ru

+79033381537,

432042, г. Ульяновск,

ул. Транспортная, д.8, кв. 209

ПОТАПОВА Марина Констан-

ТИНОВНА,

педагог-психолог

ФГКОУ УГСВУ МО РФ,

marina.potapova.2012@list.ru

+79050371089;

432028, г. Ульяновск,

ул. Октябрьская, д.39, кв.16



2021 г.

Федеральное государственное казённое образовательное учреждение
«Ульяновское гвардейское суворовское военное училище
Министерства обороны Российской Федерации»

432001, г. Ульяновск, ул. Карла Маркса, 39а
Тел./факс: (8422) 46-34-42; Email: ULG-SVU@MIL.RU

**В Оргкомитет Всероссийского конкурса
лучших психолого-педагогических программ и
технологий в образовательной среде – 2021**

ЗАЯВЛЕНИЕ

Авторский коллектив в составе Дегтярёвой Светланы Борисовны и Потаповой Марины Константиновны, педагогов-психологов учебных курсов ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» направляет для участия во Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2021 в номинации «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы и технологии, обеспечивающие просвещение население, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, воспитанников, их родителей, педагогов» методический комплекс психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими».

Практическая апробация указанной технологии проведена с «21» сентября 2016 г. по «22» мая 2021 г. в Федеральном государственном казённом образовательном учреждении «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации».

Решение организации о выдвижении технологии на участие во втором этапе Конкурса прилагается.

Авторский коллектив в составе Дегтярёвой Светланы Борисовны и Потаповой Марины Константиновны согласны на публикацию, представленной на Конкурс технологии в научно-методическом сборнике; размещение на сайтах организаторов Конкурса, направление в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования, а также в образовательные организации и иные формы распространения с обязательным указанием авторства.

Подписи _____ /С. Б. Дегтярёва/
_____ /М. К. Потапова/

«14» октября 2021 г.



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБОРОНЫ РОССИИ)

**В Оргкомитет
Всероссийского конкурса
лучших психолого-педагогических программ и
технологий в образовательной среде – 2021**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКОЕ
ГВАРДЕЙСКОЕ СУВОРОВСКОЕ
ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ»**

г. Ульяновск, ул. К.Маркса, д. 39 а, 432001

« 11 октября » 20 21 г. № 3/1486

На № _____

РЕШЕНИЕ

о выдвижении на Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2021 методического комплекса (технологии) психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими»

Руководство Федерального государственного казённого образовательного учреждения «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» выдвигает на участие во втором этапе Конкурса методический комплекс (технологии) психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими» авторского коллектива: Дегтярёвой Светланы Борисовны и Потаповой Марины Константиновны, педагогов-психологов учебных курсов.

Представленная работа (технология) является инновационным комплексом вариативных и безопасных методов, способов, форм психолого-педагогической работы по обеспечению благоприятных условий для личностного и профессионального развития участников образовательных отношений уникальными средствами арт-терапии.

Методический комплекс (технология) «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими» успешно апробирован в условиях суворовского военного училища в период с 2016 по 2021 год, доказал свою эффективность, результативность и востребованность как среди обучающихся, так и среди педагогов и родителей. Реализация отдельных элементов методического комплекса осуществлялась на педагогических площадках города, региона, довузовских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации, где технология вызвала большой интерес и положительные отзывы участников.

Отчет о результатах апробации и внедрении технологии в образовательный процесс был рассмотрен на заседании методического совета УГСВУ (Протокол № 2 от 29.03.2021 г), признан эффективным инструментом психологической работы и рекомендован к распространению в психолого-педагогических сообществах.

С уважением,
Начальник Ульяновского гвардейского
суворовского военного училища


В. Шкирков

РЕЦЕНЗИЯ
на методический комплекс (технологию)
психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных
отношений «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой,
тебе по силам ладить и с другими»

Разработчики: авторский коллектив в составе Дегтярёвой Светланы Борисовны и Потаповой Марины Константиновны, педагогов-психологов учебных курсов ФГКОУ УГСВУ МО РФ.

Представленная к рецензии технология разработана и реализована в период 2016 - 2021 гг. на пространстве ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» - общеобразовательной организации системы довузовского образования Минобороны.

Основным назначением методического комплекса является повышение психологической компетентности, уровня психологической и рефлексивной культуры субъектов образовательных отношений через совместную деятельность и сотворчество.

Выбор авторами арт-технологий был обусловлен их безопасностью и незаформализованностью, диагностическим и профилактическим потенциалом, обеспечивающим продуктивное взаимодействие участников тематических арт-событий.

Процедурная сторона технологий выражена в структурированности образовательных событий. В рамках каждой встречи применяется уникальная арт-терапевтическая техника, что позволяет реализовать принцип вариативности. В методическом комплексе описаны модель организации арт-события, безусловные преимущества апробированных арт-технологий как живого инструмента работы педагога-психолога, наиболее безопасного, бережного и эффективного средства развития психологической культуры и компетентности всех субъектов образовательных отношений. Авторы дают обоснование психологическим феноменам, лежащим в основе того или иного метода и приема. Это позволяет получать прогнозируемые результаты.

Специально организованное арт-терапевтическое пространство включает в себя творческие мастерские, психологические вернисажи, арт-терапевтические тренинги, психологические гостиные. С помощью ресурсов арт-терапии педагоги и обучающиеся знакомятся с новыми техниками работы по гармонизации эмоционального состояния, профилактики эмоционального выгорания, обучаются конструктивным способам преодоления кризисных ситуаций, что способствует развитию психологической устойчивости, необходимой как педагогам для успешной педагогической деятельности, так и воспитанникам для обучения в довузовском образовательном учреждении.

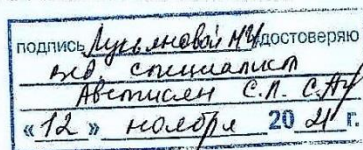
Рецензируемая технология доказала свою эффективность ее применения в различные периоды обучения: во время адаптации обучающихся к новым условиям жизнедеятельности, при подготовке к олимпиадам, конкурсам, экзаменам. Востребованность данного методического комплекса возрастает в период пандемии.

Охват всех субъектов образовательных отношений - обучающихся, преподавателей, воспитателей, администрации, родителей, а также комплексный подход к решению проблемы развития детско-взрослой общности на образовательном пространстве учреждения повышает значимость рецензируемой работы.

Доктор педагогических наук, профессор,
заведующая кафедрой менеджмента и
образовательных технологий ФГБОУ ВО
«Ульяновский государственный педагогический
университет имени И.Н. Ульянова»



М. И. Лукьянова





АССОЦИАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

НКО «Ассоциация психологов Ульяновской области»

ИНН 7321007931

КПП 732101001

тел. +7 (8422) -77-78-10,
+7 999 194 999 7

В Общероссийскую общественную организацию
«Федерация психологов образования России»

Исх. № АПУО-73/№6
от 12.11.2021 г

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

Ассоциации психологов Ульяновской области (АПУО) рекомендует
на конкурсную работу: Методический комплекс (технологию) психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими»

Конкурсная работа принадлежит перу коллектива авторов-соратников: Дегтярёвой Светланы Борисовны и Потаповой Марины Константиновны, педагогов-психологов ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации».

Профессиональная деятельность наших коллег нацелена на поиск и внедрение в образовательное пространство Ульяновского суворовского училища передовых инновационных технологий, учитывающих как особенности современного поколения обучающихся, так и требования новых государственных образовательных и профессиональных стандартов к построению развивающей образовательной среды. Актуальность работы бесспорно обусловлена вызовами времени, проблемой обеспечения конструктивного и безопасного интегративного взаимодействия участников образовательных отношений.

Средствами арт-терапии и арт-педагогики авторы методического комплекса (технологии) предлагают внедрить инновационный опыт создания развивающей образовательной среды для подготовки не только сильного духом и верного патриотическим идеалам Россиянина, будущего Защитника Родины, но и надежного, гуманного Гражданина, потенциального поддерживающего Супруга и чуткого, мудрого Отца, способного должным образом воспитывать новое подрастающее поколение.

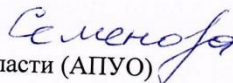
Марина Константиновна и Светлана Борисовна содействуют организации арт-терапевтического пространства Ульяновского гвардейского суворовского военного училища, где активно взаимодействуют в системе служба педагогов-психологов, преподаватели, воспитатели, суворовцы и их родители. В контексте отработки такого интегративного взаимодействия апробированы комплексы программ, посвященные субъектам образовательной деятельности: «Творцы» (суворовские, детские арт-события), «Таймаут...P.S.» (педагогические арт-события), «Навстречу друг другу» (детско-родительские арт-события).

Несомненной заслугой авторов является: введение понятия «арт-событие» в практику психолого-педагогического сопровождения, описание структуры и содержания арт-событий, разработка авторских методов, способов и приемов психологической работы, описание особенностей их применения и «психологических рисков», а также возможности применения данной технологии в различных условиях психолого-педагогического сопровождения, в том числе, в период пандемии.

Авторы технологии постоянно совершенствуют свой профессионально-личностный потенциал. Они являются действительными членами «Восточно-Европейской Ассоциации арт-терапии» (В. Никитин), сотрудничают с представителями Международного арт-терапевтического клуба «МАК» (О. Ланберг), Ассоциации песочной терапии (О. Старостин), Международной Школой Арт-терапии (Л. Лебедева, А. Копытин), Институтом практической психологии (О. Гарковец). С. Б. Дегтярева и М. К. Потапова постоянно принимают участие в образовательных форумах различных уровней, на которых неоднократно они лично представляли успешный опыт практического применения разработанного ими методического комплекса. Авторы методического комплекса имеют многочисленные публикации, в которых представлен опыт апробации, реализации и внедрения технологии.

Материал конкурсной работы (технологии) свидетельствует о том, что авторами накоплен большой опыт творческой переработки и внедрения современных арт-технологий в образовательный процесс. Такой уникальный самообытный опыт, на наш взгляд, достоин пристального внимания и признания, необходимости тиражирования данного качественного системного инновационного продукта в практику образовательных организаций различных типов и видов, доступности всем заинтересованным в результативности психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений.

кандидат психологических наук, доцент,
член Ассоциации психологов Ульяновской области (АПУО)



И.А. Семенова

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Ассоциации психологов
Ульяновской области (АПУО)



Н.Е. Ушанова

АННОТАЦИЯ

Научно-методический комплекс «Кладезь арт-событий: «Когда живешь в согласии с собой, тебе по силам ладить и с другими» – описание авторского опыта организации просветительских арт-событий, разработанных и апробированных на образовательном пространстве Федерального государственного казённого общеобразовательного учреждения «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» с 2016 по 2021гг.

Целью научно-методического комплекса является психологизация и развитие детско-взрослой общности посредством включения всех субъектов образовательного пространства: обучающихся и их родителей, преподавателей, воспитателей в процесс собственного личностного развития с помощью инновационных арт-технологий.

В пособии описаны безусловные преимущества данных технологий как живого инструмента работы педагога-психолога, наиболее безопасного, бережного и эффективного средства развития психологической культуры и компетентности всех субъектов образовательных отношений.

Материал работы будет полезен педагогам-психологам, воспитателям, преподавателям, методистам, администрации образовательных организаций, заинтересованных в результативности психолого-педагогического сопровождения, в развитии доверия и подлинной детско-взрослой общности.

Содержание арт-событий может варьироваться с учетом условий и специфики образовательной организации.

Каждая технология арт-терапевтического события является отдельным инновационным продуктом, который может быть применен как самостоятельно, так и в системе комплексных мероприятий в практике образовательных организаций различных типов и видов.

Апробированные арт-события доказали свою эффективность в достижении нового качества образования, востребованность как среди ученического сообщества, так и среди педагогического коллектива.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Заявление	2
	Решение	3
	Внешняя рецензия	4
	Рекомендательное письмо-отзыв Ассоциации психологов	5-6
	Аннотация	7
	Оглавление	8
1	Указание вида материалов, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена	9
2	Описание участников	11
3	Описание целей и задач	11
4	Обоснование необходимости реализации комплекса для достижения указанных целей и решения поставленных задач	12
5	Научные, методологические и методические основания комплекса	14
6	Структура и содержание материалов комплекса	15
7	Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников проекта	21
8	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников	22
9	Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации	23
10	Сроки и этапы реализации	23
11	Ожидаемые результаты реализации комплекса	24
12	Возможности распространения технологии в других образовательных учреждениях	24
13	Система организации внутреннего контроля за реализацией	24
14	Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные, количественные	24
15	Сведения о практической апробации разработки на базе образовательной организации	25
16	Перспективы дальнейшего развития комплекса	25
17	Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	26
18	Результаты, подтверждающие эффективность реализации методического комплекса	81
19	Список литературы и источников	82
20	Материалы, иллюстрирующие реализацию комплекса	87
	Раздаточный материал	92
	Стендовая информация	107
	Фотоотчет	115
	Распространение инновационного опыта	132

**1. УКАЗАНИЕ ВИДА МАТЕРИАЛОВ,
ОБОСНОВАННОГО ОПИСАНИЕМ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ,
НА РЕШЕНИЕ КОТОРОЙ ОНА НАПРАВЛЕНА**

Неумение устанавливать контакты и доверительные отношения...

Ссоры со сверстниками или взрослыми...

Одиночество в коллективе...

Невозможность найти понимание и контакт с педагогом...

Потеря интереса к обучению, «учеба на «отвали»...

Отсутствие уверенности в своих силах...

*Растерянность воспитателей и преподавателей
в вопросах эффективного управления детским коллективом ...*

Авторитарный стиль управления...

Агрессивное поведение...

Трудности с саморегуляцией эмоциональных состояний...

Повышенная утомляемость и астенизация, эмоциональное выгорание ...

Тревожность, связанная с ситуацией пандемии ...

*Рассогласованность в деятельности
субъектов образовательной среды...*

(Из дневника наблюдения педагога-психолога)

Представленная на конкурс научно-методическая работа является эффективным и результативным инструментом развития психологической культуры и психологической компетентности субъектов образовательных отношений.

Актуальность апробированной авторами, психолого-педагогической разработки обусловлена как вызовами времени, так и современными изменениями в системе образования, при которых возрастает необходимость психологического обеспечения нового качества образования и создания развивающей образовательной среды.

Вызовы современности	Ответы на вызовы времени
Нестабильность	Развитие ресурсов устойчивости
Неопределенность	Развитие мотивационных ресурсов
Сложность	Развитие ресурсов саморегуляции
Неоднозначность	Развитие ресурсов трансформации
Фокус деятельности – развитие личностного потенциала	

Государственные образовательные стандарты определяют приоритет парадигмы развития единого образовательного пространства, психологизация которого является ведущим трендом образования – главным условием создания здоровьесберегающей, реабилитирующей, психологически безопасной среды, позволяющей каждому субъекту образовательных отношений в полной мере развивать свой творческий и интеллектуальный потенциал и успешно социализироваться в обществе.

Специфика довузовской образовательной организации отличается рядом особенностей: однородным гендерным составом, ограничением контакта обучающихся с родителями, частыми карантинными мероприятиями, недостатком личного пространства и свободного времени обучающихся, необходимостью постоянного подчинения и нахождения «на виду», преобладанием авторитарного стиля взаимодействия.

Сложности вызывают и вопросы психологической готовности педагогов и воспитателей к работе с обучающимися, особенно младших курсов, к изменению собственного стиля и характера взаимоотношений с ними, поиска эффективных форм работы.

Таким образом, существующие особенности требовали глубокого анализа и поиска эффективных и безопасных, для данного пространства, технологий, форм и методов психологической работы со всеми участниками образовательных отношений, обеспечивающих, прежде всего, их психологическую и рефлексивную грамотность, продуктивное взаимодействие.

Таковыми технологиями для нас стали АРТ-СОБЫТИЯ. Внедрение в систему довузовского образования МО РФ арт-событий, основанных на использовании различных видов искусств и творческой активности субъектов образовательного процесса, будет способствовать развитию детско-взрослой общности.

*«С искусства все начинается,
технологией заканчивается,
чтобы затем все началось сначала...»*

В. П. Беспалько.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Целевая группа:

- ✓ обучающиеся – Дети – воспитанники;
- ✓ педагоги – Взрослые – преподаватели, воспитатели, представители администрации, родители.

Фасилитаторы:

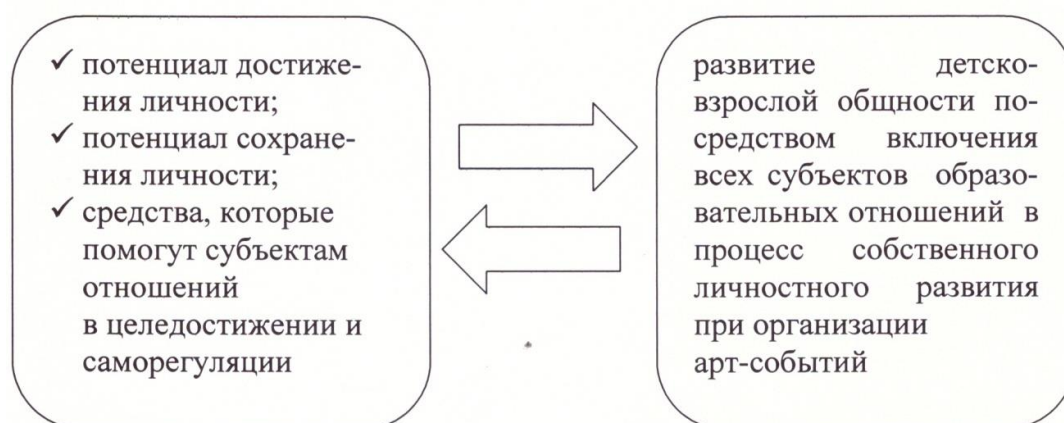
- ✓ педагоги-психологи – разработчики, организаторы, вдохновители.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ

ЦЕЛЬ: психологизация и развитие детско-взрослой общности посредством включения всех субъектов образовательных отношений: обучающихся, их родителей, преподавателей, воспитателей в процесс собственного личностного развития при организации *арт-Событий*.

Схема 1

Мишени и цель деятельности



ЗАДАЧИ:

- ✓ повысить уровень психологической грамотности и компетентности как суворовцев, так и преподавателей, воспитателей, родителей в вопросах психологии эффективного сотрудничества;
- ✓ создать условия для формирования и развития устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в интересах собственного развития;
- ✓ способствовать организации безопасного арт-терапевтического пространства для самовыражения, раскрытия творческого потенциала, развития познавательной активности и самопознания, обретения гармоничного состояния в настоящем;
- ✓ содействовать развитию конструктивного взаимодействия субъектов образовательных отношений через совершенствование ценных социальных навыков;
- ✓ пробудить и активизировать ресурсы самопомощи у участников образовательных отношений, способствовать освоению новых ролей и проявлению латентных качеств;
- ✓ способствовать развитию умений оказывать взаимную поддержку и совместно решать общие проблемы;
- ✓ апробировать технологии арт-событий на образовательном пространстве МО РФ;
- ✓ распространить опыт работы по созданию и реализации технологии арт-событий.

4. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ

УКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ И РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

Проблема развития детско-взрослой общности достаточно разработана в педагогической науке, однако на практике психолого-педагогического сопровождения мы сталкиваемся с рядом **противоречий**:

- ✓ между потребностью в достижении высоких образовательных результатов и необходимостью сохранения психологического здоровья и благополучия педагогов и обучающихся;
- ✓ между потребностью в формировании сплоченного коллектива, объединенного едиными ценностями, и формальным разделением коллектива по подразделениям, классам, взводам, ротам;
- ✓ между потребностью в повышении эффективности взаимодействия субъектов образования и недостатком безопасного пространства для неформального «живого» общения «на равных», свободного от формального подчинения одних другим.

На наш взгляд, наиболее сложной является проблема обеспечения конструктивного и безопасного интегративного взаимодействия участников образовательных отношений как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Данные противоречия требуют усиления психолого-педагогической и воспитательной работы.

Очевидным становится **смена парадигмы деятельности**, направленной на развитие детско-взрослой общности как ресурса психологического благополучия всех участников образовательной среды.

ВМЕСТО: мероприятие – ролевые зависимости – контингент – воздействие.

НА: событие – совместность – сообщество – ОБЩНОСТЬ – содействие.

Актуальным является поиск эффективных и безопасных **технологий**, форм и методов психологической работы со всеми участниками образовательных отношений обеспечивающих их продуктивное взаимодействие.

Выбор арт-технологий был обусловлен их особенностями: это незаформализованные техники, которые имеют огромный диагностический и профилактический потенциал, психологически безопасны для участников, увлекательны и подходят для самого разного возраста. Арт-терапевтические технологии опираются на гуманистическую парадигму.

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Главной задачей арт-терапии в психологии считается достижение максимальной гармонии психического состояния личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия является замечательным способом переключения, психологической разгрузки, получения позитивной энергии творчества в свою жизнь, самовыражения как для суворовцев, так и для их педагогов. Важно помнить, что одной из основных целей арт-педагогики и арт-терапии является создание комфортных и безопасных условий, при которых и обучающиеся, и преподаватели чувствуют свою успешность, уникальность, получают подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости. Как показывает практика, арт-терапия – это наиболее мягкий и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Арт-терапия в образовании – это системная инновация, которая характеризуется комплексом теоретических и практических идей, новых технологий.

Гипотеза: внедрение в образовательную среду *арт-Событий (на основе применения арт-технологий)* позволит обеспечить успешное конструктивное взаимодействие обучающихся, педагогов, родителей, развитие их личностного потенциала, что будет способствовать обеспечению психологической комфортности, развитие психологической грамотности и созданию условий для повышения результативности образовательного процесса в целом.

5. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

Интеграция гуманистического, деятельностного и событийного подходов в образовании в сочетании с терапией искусствами:

- ✓ В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман – «со-бытийность», «со-бытийная общность»;
- ✓ М. Хайдеггер – «бытие-с-другими», чувство МЫ;

- ✓ М. Бубер – пространство «между» как истинное место человеческого со- бытия, где возможен настоящий диалог;
- ✓ Д. В. Григорьев – событийный подход;
- ✓ И. Ю. Шустова – «событийная детско-взрослая общность – первичная группа детей и взрослых, объединенных на основе эмоционально-психологической включенности ... совместной деятельности»;
- ✓ Д. А. Леонтьев – «личностный потенциал ... характер; изучают не сами спо- собности, а способность использовать свои способности»;
- ✓ А. И. Копытин, Л. Д. Лебедева – психолого-педагогическая модель арт- терапии; классическая тематическая структурированная групповая арт- терапия средствами спонтанной художественной деятельности; использова- ние арт-технологии в образовании как эффективное развивающее средство.

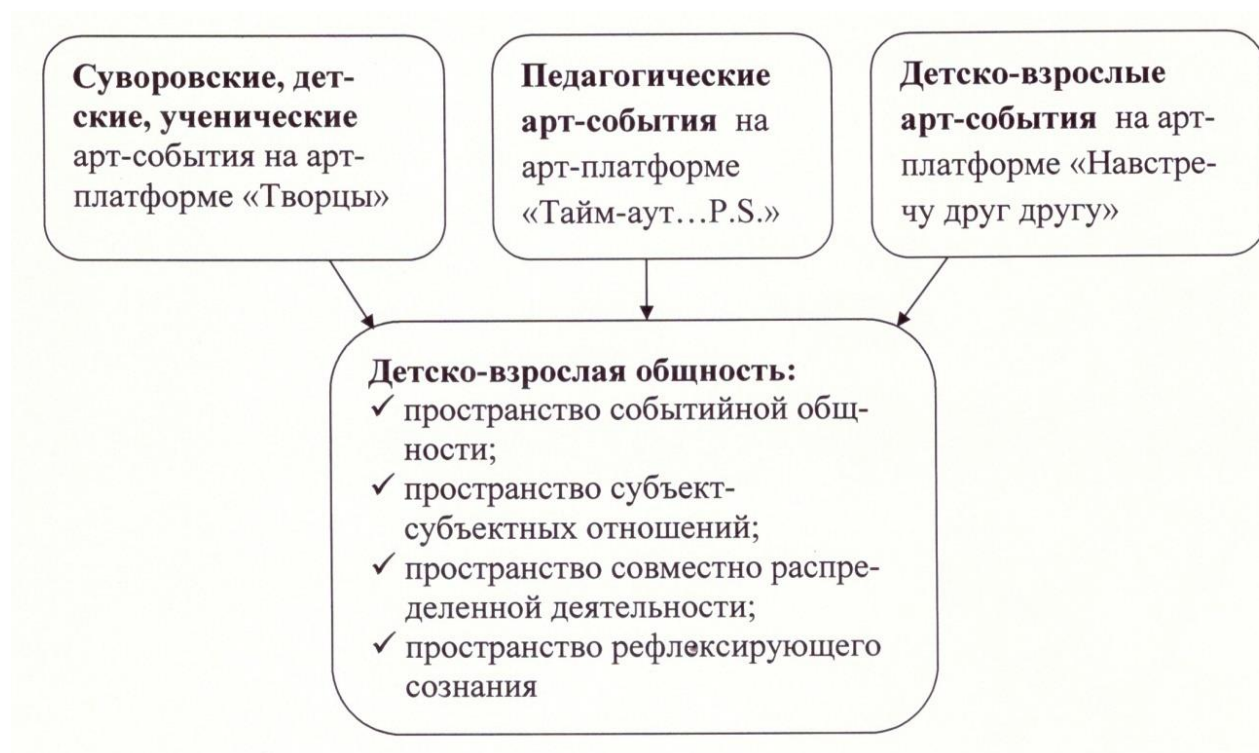
6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛОВ

Основная форма работы: *арт-событие* – специально организованная встреча, в процессе, которой обеспечивается взаимодействие всех участников посредством использования арт-технологий. Во время арт-события создается арт-терапевтическое пространство, в рамках которого участники знакомятся с новыми техниками работы по гармонизации своего эмоционального состояния, овладевают конструктивными способами преодоления кризисных ситуаций и развития психологической устойчивости, выполняют упражнения по развитию навыков невербального общения, что необходимо, в том числе, для успешной педагогической деятельности. Взаимодействие, опосредованное творческой со- деятельностью, становится еще одним шагом на пути к приобретению опыта обмена смыслами, чувствами, переживаниями, системами ценностей и миро- воззренческими позициями. Обратная связь о процессе творческой работы и ее результате (творческом продукте) позволяет расширить рефлексивный опыт обучающихся, их родителей и педагогов, что может впоследствии служить ос- новой для начала конструктивного диалога, достижения взаимопонимания между педагогами, суворовцами, воспитателями и родителями.

Внедрение арт-технологий в образовательный процесс суворовского училища осуществляется педагогами-психологами комплексно: через систему работы с преподавателями, воспитателями и родителями третьей и шестой рот в рамках психолого-педагогической подготовки; через плановую работу с суворовцами в рамках реализации программ внеурочной деятельности.

Схема 2

Организационные модели реализации или алгоритм арт-события



1. Суворовские, детские, ученические арт-события на арт-платформе «Творцы»

В сложный период взросления подростки часто нуждаются в оказании быстрой и экологичной психологической помощи. Техники арт-терапии становятся незаменимыми в работе, так как они помогают минимизировать нервно-психическое напряжение, гармонизировать эмоциональный фон, позволяют проработать мысли и эмоции, которые суворовцы привыкли подавлять. Их можно применять при работе с психотравмирующими ситуациями, страхами, тревожностью («плакать красками»), коммуникативными сложностями (техника «Диалог без слов» (рисование мелками), «Каракули», «Ежик» для работы с

ность, достоверно выявляя место каждого участника в общей палитре взаимоотношений.

Арт-событие «Краски эмоций» преследует цель развития ресурсов общения, умения устанавливать невербальный контакт, бережно относиться к собственным границам и границам другого человека.

Арт-событие «Мои ресурсы» способствует стабилизации эмоционального состояния участников, снятию тревожности и страхов, позитивному настрою на предстоящую деятельность (олимпиада, экзамены и т. д.).

Например, на арт-событии «На стеклах» суворовцам необходимо выполнить в парах совместный рисунок на стекле. Данная встреча позволяет развивать качества, необходимые, в том числе будущему военнослужащему: умения согласовывать с партнером усилия по достижению общей цели, действовать в конфликте, владеть невербальными средствами общения, уступать или отстаивать свои позиции, договариваться, соблюдать границы контакта.

Арт-событие «Диалог с куклой» имеет мощный диагностический и терапевтический эффект, позволяет суворовцам в процессе идентификации с героем осознать свое эмоциональное состояние, «проработать» его в процессе диалога со своими субличностями, получить дополнительный жизненный ресурс, что помогает лучше понять себя и других.

Применение таких пластических материалов, как пластилин, глина, «космический» песок, помогает участникам арт-событий достаточно быстро и эффективно снять агрессию, нормализовать эмоциональный фон, трансформировать тревогу – в спокойствие. На арт-событиях суворовцы в символической форме лепят метафорические образы своих чувств: обиды, гнева, тревоги, страха.

Например, арт-событие «Талисман», позволяет минимизировать актуальное эмоциональное состояние предэкзаменационной тревоги, трансформируя ее в оптимальную мобилизацию сил и ресурсов для предстоящей деятельности.

Таким образом, в процессе реализации арт-событий бережно актуализируется и творчески перерабатывается негативный эмоциональный опыт каждо-

го суворовца, быстро и экологично снимается острота переживаний и открывается доступ к личностным ресурсам, выявляется характер межличностных и групповых взаимоотношений, их динамика, определяется потенциал для формирования групповой сплоченности и общности участников, повышается общий культурный уровень.

2. Арт-события с педагогами проводятся на арт-платформе «Таймаут...P.S.», направленной на повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности педагогов училища.

Арт-событие «Слагаемые успешного имиджа педагога. Первое впечатление нельзя произвести дважды» направлено на вовлечение преподавателей и воспитателей в активный творческий процесс по конструированию собственного имиджа.

Арт-событие «Приёмы и способы развития позитивного мышления и активизации внутренних личностных ресурсов в работе педагога». Занятие способствует повышению психологической грамотности в вопросах сохранения психологического здоровья и профилактике эмоционального выгорания.

Арт-событие «Ресурсы на кончиках пальцев» способствует повышению удовлетворенности преподавателями своей профессиональной деятельностью в училище.

Арт-событие «Вселенная внутри себя: ритмы жизни» направлено на отреагирование подавленных эмоций с помощью методов телесно-ориентированной терапии, восстановление ресурсного состояния. Участники сессии «проявляют» себя через звук своего музыкального инструмента, звучат оркестром, создают собственные танцы.

3. Активную разработку и апробацию проходят детско-взрослые арт-события на арт-платформе «Навстречу друг другу».

Арт-событие «История в лицах» направлено на оптимизацию межличностного и внутригруппового общения, укрепление деловых коммуникаций, развитие коммуникативных компетенций, взаимной эмоциональной поддержки

суворовцев и их педагогов. Участники занятия с помощью средств изо-терапии выражают свои эмоции и создают уникальные творческие истории.

Арт-событие «Белый танец в начале оттепели» – это работа по созданию на листе оракала композиции из разнообразных художественных и поделочных материалов белого цвета. Взрослым и детям предлагается стать хореографами собственного танца. Участники «приглашают на белый танец» образы собственных не проработанных чувств, мыслей, событий, трудностей, «вытесненных проблем», отношений.

Детско-взрослое арт-событие «Маскарад Персон» направлено на развитие конгруэнтности собственной персоны, предъявляемой суворовцами и педагогами во взаимодействии друг с другом и с социумом. Педагоги и суворовцы получают возможность увидеть себя со стороны, с помощью песка, метафорических карт и набора фигур проработать воспринимаемые образы своей персоны.

Детско-взрослое разновозрастное событие «Мандала поколений» направлено на постижение ценностей людей, относящихся к разным возрастным социальным группам, что обеспечивается средствами динамического рисования песком.

Повышение родительской компетентности осуществляется, в том числе, на детско-взрослых арт-событиях «Мосты понимания» в интерактивном формате «Эдвайс-встреч», на которых хорошо зарекомендовали себя различные арт-техники (плассотерапии – работа с кинетическим песком), техника Эбру и др.

Эбру (древневосточный метод «рисования на воде») – безопасная арт-терапевтическая техника графического рисования, которая позволяет гармонизировать эмоциональное состояние участников встречи, снижать психоэмоциональное напряжение и тревожность. Каждый имеет возможность «оставить свой след», а затем совместно создать яркие, неповторимые рисунки, которые будут перенесены на бумагу. И родители и дети получают позитивный эмоциональный заряд.

Структура арт-события

- ✓ настрой («разогрев»);
- ✓ актуализация эмоционального состояния;
- ✓ индивидуальная и (или) групповая творческая работа (разработка темы);
- ✓ этап вербализации (активизации вербальной и невербальной коммуникации);
- ✓ рефлексивный анализ;
- ✓ трансформация, принятие ответственности и позитивного самообещания.

7. ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ

Отсутствие базового профессионального образования и специализации по арт-терапии (курсовая подготовка) является определяющим критерием ограничения.

Обязательным условием реализации разработки является соблюдение основных принципов арт-терапии:

- ✓ психологическая безопасность участников арт-событий;
- ✓ отказ от оценивания процесса и результатов творческой деятельности;
- ✓ конфиденциальность;
- ✓ партнёрство в отношениях участников событий;
- ✓ свобода выбора участником изобразительных материалов и способов работы с ними;
- ✓ делегирование участнику ответственности за процесс и результат деятельности (недирективный подход);
- ✓ при большой группе (более 20 человек) желательно проводить занятие двум ведущим.

Специалисты осуществляют профессиональную деятельность, руководствуясь нормативными документами по регулированию профессиональной, в том числе психотерапевтической и психологической деятельности в сфере арт-терапии (арт-психотерапии): профессиональным стандартом педагога-психолога, стандартом профессиональной психотерапевтической (психологиче-

ской) помощи в сфере арт-терапии (арт-психотерапии) и этическим кодексом педагога-психолога.

У любого участника арт-событий всегда есть право сказать «Стоп».

Педагог-психолог должен учитывать психоэмоциональное состояние каждого участника арт-событий. Есть ряд упражнений, которые нежелательны для участников, находящихся в нестабильном эмоциональном состоянии (например, «Каракули», «Мандала»). Завершать арт-события необходимо на позитиве: подвести итоги и выйти на конкретные действия.

8. ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ

- ✓ **Педагог-психолог** разрабатывает и организует проведение арт-событий, готовит материалы и оборудование, мотивирует на участие обучающихся и педагогов, обеспечивает конфиденциальность и эмоциональную поддержку всем участникам.
- ✓ **Обучающиеся и их родители** проявляют интерес и правила групповой работы.
- ✓ **Педагоги** (преподаватели, воспитатели, педагоги-организаторы) проявляют интерес и деловой этикет в процессе события.
- ✓ **Администрация** обеспечивает временные и пространственные ресурсы для проведения арт-событий.

Участники арт-событий имеют право: отказаться от выполнения предлагаемых заданий на любом этапе арт-терапевтической сессии; на получение индивидуальной психологической помощи и поддержки; на конфиденциальность личных историй.

9. РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА

1. *Кадровые ресурсы:* педагоги-психологи, освоившие арт-технологию (прохождение курсов), испытывающие интерес к данной работе.

2. *Средовые (пространственные):* помещение для проведения арт-событий.

3. *Материальные ресурсы:* инструментарий для проведения арт-событий.

4. *Временные ресурсы:* время в плане работы образовательной организации для организации и проведения арт-событий.

10. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный этап (2016-2017 у. г.) – системный анализ деятельности на основе мониторинга и выявления проблем, формирование темы и ее обоснование, изучение состояния ресурсов организации для реализации разработки, готовности субъектов образовательных отношений к инновационной деятельности.

2. Основной этап

2.1. Практический этап (2017-2018 у. г.) – последовательная реализация инновационной разработки – отбор наиболее адекватных технологий и методик, диагностика, планирование, анализ, обобщение результатов, внесение корректировки.

2.2. Обобщающий этап (2018-2019 у. г.) – обработка полученных материалов, их качественный и количественный анализ, соотнесение результатов с поставленными целями, задачами, описание результатов, формулирование выводов.

2.3. Внедренческий этап (2019-2020 у. г.) – распространение результатов инновационной деятельности.

3. Рефлексивный этап (2020-2021 у. г.) – обобщение полученного опыта.

11. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

- ✓ усиление *внутренних ресурсов участников* арт-событий: обретение субъектами детско-взрослой общности новых *качеств*, развитие резилиентности, овладение конструктивными навыками взаимодействия;
- ✓ усиление *ресурсов образовательной среды*: развитие *доверия* между субъектами образовательной среды; благоприятный психологически климат; развитие детско-взрослой общности; повышение образовательных результатов.

12. ВОЗМОЖНОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ В ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Материал конкурсной работы будет полезен педагогам-психологам, воспитателям, преподавателям, методистам, администрации образовательных организаций, заинтересованных в результативности психолого-педагогического сопровождения всех субъектов образовательных отношений. Содержание арт-событий может варьироваться с учетом условий образовательной организации.

Каждое арт-событие является отдельным инновационным продуктом, который может быть применим как самостоятельно, так и в системе комплексных мероприятий в практике образовательных организаций различных типов.

13. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ

Внутренний контроль за реализацией осуществляется администрацией в лице начальника училища, заместителя начальника училища по учебной работе, руководителя психологической службы, руководителей структурных подразделений: предметных кафедр и рот.

14. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Табл. 2

№ п.п.	Критерии	Ожидаемые результаты	Способ проверки
1	Коммуникативная компетентность	Развитие коммуникативной компетентности, социального интеллекта	Наблюдение, социометрия, опросники, арт-техники (например, «Рисунок на стеклах»)
2.	Эмоциональное	Позитивное развитие эмо-	Психодиагностические

	благополучие	ционального интеллекта, характеризующееся возрастанием степени осознания эмоций и чувств, снижением тревожности, укреплением психологического здоровья	методики, наблюдение, опросники, арт-техники (например, «Мое настроение», «Монотипия», «Мокрый рисунок», «Мои желания»)
3	Сплоченность коллективов воспитанников и педагогов	Повышение групповой сплоченности, повышение уровня доверия, снижение уровня конфликтности между педагогами и воспитанниками	Социометрический метод (социометрия), наблюдение, арт-техники (например, «Рисуем круги», «Совместное рисование», «Каракули», «Мандала»)
4	Самооценка и самопринятие	Гармонизация образа «Я», повышение уверенности в себе и своих возможностях, позитивная самооценка.	Наблюдение, арт-техники (например, упражнение изотерапии «Мой портрет»)
5	Удовлетворенность педагогов и обучающихся образовательной средой	Позитивные отношения к образовательной среде, высокая степень удовлетворенности педагогов и воспитанников участием в арт-событиях	Анкетирование, наблюдение, материалы мониторинга, арт-техники (например, «Я в профессии», работа с метафорическими картами)

15. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ НА БАЗЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Практическая апробация проведена с 2016г. по 2021г. в Федеральном государственном казённом образовательном учреждении «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» (ФГКОУ УГСВУ МО РФ).

16. ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА

– приоритет в организации арт-событий в формате детско-взрослых встреч: преподаватель-суворовец, воспитатель-суворовец, родитель-суворовец, родитель-воспитатель, родитель-преподаватель, суворовец-педагог-родитель, педагоги-администрация;

- организация образовательного арт-фестиваля средствами арт-педагогике и арт-терапии;
- организация выставок арт-объектов – творческих продуктов арт-событий;
- оформление и публикация методического программного комплекса (состоящего из трех программ арт-платформ);
- разработка, организация и проведение арт-событий с применением инновационных авторских техник в соответствии с запросом и актуальными потребностями образовательной среды.

В заключение следует отметить, что применение современных арт-технологий востребовано в условиях довузовского образовательного учреждения Министерства обороны как суворовцами, так и их педагогами. Арт-события имеют огромный диагностический, развивающий, психотерапевтический, профилактический потенциал.

Внедрение арт-событий на пространство довузовских образовательных организаций Минобороны позволяет сделать процесс саморазвития личности суворовцев более творческим, безопасным, успешным и результативным, способствует повышению уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, их родителей, педагогов, развитию детско-взрослой общности.

17. ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ, ИНСТРУМЕНТАРИЯ СО ССЫЛКОЙ НА ИСТОЧНИКИ

Примерный комплекс арт-событий

Название	Форма проведения	Основной метод проведения
1. Суворовские (детские) арт-события на арт-платформе «ТВОРЦЫ»		
Лекарство от злости	Психологический практикум	АртСинтезТерапия
Рисуем круги... или действуем как один	Психологический ворк-шоп	Изотерапия: групповое рисование на ватмане
Краски эмоций	Психологический вернисаж	Рисование различными крупами на стеклах
Мои ресурсы	Психологическая пере-	Рисование манной крупой

	менка	
2. Педагогические (взрослые) арт-события на арт-платформе «ТАЙМ-АУТ...P.S.»		
Слагаемые успешного имиджа педагога. Первое впечатление нельзя произвести дважды...	Фриланс-мастерская	Авторская арт-техника «Одень куклу» для упражнения «Образ педагога»
Приёмы и способы развития позитивного мышления и активизации внутренних личностных ресурсов в работе педагога	Психологический салон	АртСинтезТерапия
Ресурсы на кончиках пальцев	Психологические посиделки	Фелт-терапия
Вселенная внутри себя: ритмы жизни	Психологическая танцевальная студия	Танце-двигательная терапия
3. Детско-взрослые арт-события (суворовец-педагог, суворовец-воспитатель, суворовец-родитель) на арт-платформе «НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ»		
История в лицах	Психологическая встреча	Гриффонаж
Белый танец в начале оттепели	Арт-студия	Техника работы с ораклами
Мосты понимания	Эдвайс-встречи	Куклотерапия, плассотерапия, «Эбру», динамическое рисование песком и т.д.

17.1. СУВОРОВСКИЕ (ДЕТСКИЕ) АРТ-СОБЫТИЯ НА АРТ-ПЛАТФОРМЕ «ТВОРЦЫ»

Выбор темы и содержания занятия обусловлен возрастными психофизиологическими особенностями подростков, преобладающими подростковыми реакциями – протеста, негативизма, группирования. Подросток еще не умеет контролировать себя, имеет высокий уровень тревожности и агрессии, что делает его неуспешным в социальных контактах. Для подростка также характерно разделение социальной среды на «свои» и «чужие». Проблема всплесков различных видов агрессивного поведения характерна для суворовских гендерных коллективов и требует эффективной профилактической работы.

познавательные: суворовцы научатся выделять явление из общего ряда других явлений, определять обстоятельства, выявлять причины и следствия явлений; выбирать наиболее эффективные способы решения жизненных задач;

предметные: суворовцы познакомятся с психологическими понятиями: «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение», научатся излагать и следовать правилам проведения социально-психологической настольной игры «Лепешка».

1. Вступление, разогрев - этап мотивации – создание установок на участие, активность, доверие

1.1. Приветствие. *2 минуты.*

1.2. Настрой на работу, шеринг – начало обсуждения. *5 минут.*

Все участники занятия рассаживаются по кругу, по желанию рассказывают о своих настроениях и ожиданиях, с которыми они пришли на занятие:

С какими чувствами вы сегодня пришли на встречу?

Воспитанникам предлагается с помощью **пальчиковых красок** показать свое настроение в цвете.

1.3. Фрагмент мультфильма «Лекарство от злости» (1 часть). *5 минут.*

Предлагается посмотреть фрагмент мультфильма. По окончании просмотра мультфильма суворовцы проговаривают возможные варианты темы встречи (злость, бешенство, гнев, агрессия, агрессивность).



1.4. Вводная дискуссия. *5 минут.*

Ведущий предлагает назвать ассоциации на слово «агрессия» – цвет, вкус, запах, звук. Суворовцы называют ассоциации.

Психолог задает суворовцам вопросы: «Зачем, по вашему мнению, беседовать на тему агрессивности, агрессивного поведения?», «Зачем вам, суворовцам – будущим военным, уметь управлять собой, своей агрессией?». Суворовцы отвечают на вопросы.

Участники занятия приходят к выводу, что агрессия всегда сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

В заключение дискуссии участники занятия обращаются к вопросу военнослужащий и агрессия, отмечают, что военнослужащий – миротворец, защитник от внешней агрессии. Психолог уточняет, что одним из требований профессии военнослужащего – умение управлять собой в условиях психофизиологической напряженности, повышенной готовности к возникновению сложных ситуаций и необходимости быстрого реагирования на них. Сегодня на занятии мы попробуем научиться управлять собой.

1.5. *Авторская модификация* психотехнического упражнения «Рассерженные шарики» [2, с.271], 10 минут.

Психолог предлагает суворовцам упражнение. Инструкция: «Вам необходимо на выбор взять разноцветные воздушные шарики и начать надувать их. Можно представить, что вы «вдуваете» в шарик свои раздражение, гнев, плохое настроение, если они у вас есть». Воспитанники надувают шарики. «Представьте, что шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – это негативные чувства и состояния». Психолог незаметно иголочкой прокалывает один из шариков. Задает вопросы: «Что вы сейчас почувствовали?» (испуг, страх, сожаление, разочарование), «Что чувствуют окружающие люди, находящиеся рядом с человеком, который «взрывается от гнева»? «Что почувствовал сам человек, который надувал шарик?». «Что стало с ним?» (показывает лопнувший шарик). Что случается, когда чувство гнева и раздражения переполняют человека?».



Затем психолог просит одного суворовца сильно надуть шарик и отпустить... «Что произошло?» Делаем вывод: «Когда мы перестаем контролировать свои чувства, мы тоже можем задеть других людей, ранить их».

А теперь выпустите из шарика (шарики должны быть у всех) немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли он, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ

выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется.



Психолог подводит суворовцев к пониманию того, что когда мы контролируем свои эмоции и чувства, выражаем гнев, раздражение, агрессию конструктивным способом, то они могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда. А сейчас мы попробуем разобраться, как возникает гнев, ярость, злость?

Суворовцы высказывают свои предположения о проявлении агрессивных состояний.

1.6. Работа с текстом притчи «Ярость» (Шах Идрис). 5 минут.

Психолог предлагает суворовцам послушать притчу и обсудить ее.

Притча «Ярость» (Шах Идрис)

Однажды лис сказал мыши:

– Я – царь зверей!

– Конечно, ты, – сказала испуганная мышь. Затем он увидел котенка.

– Не я ли царь зверей? – прорычал он.

– Конечно, ты, – пролепетал испуганный котенок. Потом он схватил кролика, потом куропатку и, наконец, крота. Все сразу же соглашались, что царь зверей – лис.

Внезапно он увидел льва, стоявшего на лужайке. Лис подбежал к нему, выкрикивая, что он царь зверей.

Не говоря ни слова, лев оглушил его ударом лапы и зарычал. С трудом поднявшись на ноги, лис заковылял прочь. – Знаешь, сила – не ответ на обращение, – сказал он. – Я задел твои чувства, и все, что ты смог – прийти в ярость.

Рефлексия. «Согласны ли вы с названием притчи? Могли бы вы назвать её по-другому?», «В каких ситуациях можно испытывать те же чувства, какие

испытывали лев, лис?», подводит к пониманию того, что мы сами порой провоцируем гнев и агрессию в свой адрес неосторожным словом, замечанием, оценкой («задеваем чувства людей»).

2. Игровое общение – создание атмосферы психологической безопасности, общего «Мы»

2.1. Снятие эмоционального напряжения. Упражнение «ХА» – «АХ». 7 минут.

Все участники делятся на первые и вторые. Первые образуют команду активности – «ХА», вторые команду пассивности – «АХ». Команды встают напротив, представители команд двигаются навстречу друг друга с характерными для команд жестами и возгласами. Суворовы команды активности одновременно делают шаг вперед и выставляют перед грудью согнутую в локте руку, произносят громко, мощно, сильно «ХА». Стоящие напротив демонстрируют пассивное поведение, делают шаг назад, разводят руки в сторону, произносят при этом «АХ!». Затем команды меняются ролями.



По окончании упражнения участники занятия анализируют физические и эмоциональные реакции, испытываемые в разных ролях.

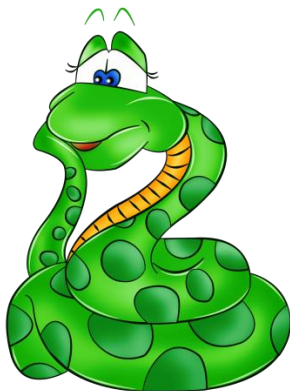
2.2. Организация проблемной ситуации. «Притча о Змее». 5 минут.

Психолог задает вопрос: как вы понимаете слова восточной пословицы «Не будь слишком сладким, как бы тебя не съели, не будь слишком горьким, как бы тебя не выплюнули». Суворовцы рассуждают о смысле пословицы.

Психолог предлагает послушать и обсудить содержание притчи об одной змее.

Давным-давно жила очень злая Змея. Как-то она встретила одного мудреца, который ей посоветовал перестать нападать и обижать людей. Змея прислушалась к словам старца и стала жить без злобы. Наступили тяжелые дни для змеи, потому что как только люди узнали о том, что змея изменилась, они стаи

издеваться над ней. В отчаянии она пожаловалась мудрецу, но что почтенный старец сказал:



– «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их». Психолог обращается к суворовцам с вопросами: «Чему учит эта история, в чем её мораль?», и подводит к выводу: нет ничего страшного в том, чтобы обороняться,

защищать себя, давать отпор обидчику, показывать агрессору, что вы можете и знаете, как надо постоять за себя и за своих близких. Психолог обращается к подросткам с просьбой соотнести мораль притчи с профессией военнослужащего, задает уточняющие вопросы: «Зачем и в каких случаях необходимо военнослужащему проявлять агрессию?». Обращается к знаниям суворовцев из курса истории, вспоминают слова «Кто к нам с мечом придет, тот от меча и погибнет. На том стояла и стоит русская земля». В результате обсуждения суворовцы приходят к выводу о том, что допустимый уровень агрессии необходим для защиты над врагом, побед на ринге, в спорте, для достижений. Отсутствие агрессии приводит к пассивности, ведомости, конформизму.

3. Кульминация – помощь во внутренней перестройке участников и в выражении негативных эмоций

3.1. Настольная социально-психологическая игра «Лепешка» (автор: Гюнтер Хорн). *15 минут.*

Игра «Лепешка» является кульминацией всего занятия. Суворовцы делятся на группы по 4-6 человек (можно по отделениям или по цвету жетонов). Получают игровое поле, кубик, пластилин. Психолог объясняет правила игры. По условиям игры, каждый воспитанник должен вылепить своего героя – животное определенного цвета, от лица которого он и будет участвовать в игре. Цвета не должны повторяться. Животное начинает путешествие по клеточкам разного цвета. Каждое животное владеет домами свое-



го цвета. Суворовцы по очереди кидают кубик и, как в любой дидактической игре, переходят на определенное количество шагов вперед. Если они попадают в домик своего цвета, то они в безопасности: могут отдыхать, восстанавливать силы. Если же, герой попадает в домик другого цвета, он должен дождаться «обвинения» хозяина домика в чем-то. Хозяин может сказать «непрощенному гостю»: «ты зачем зашел на мою территорию без спроса?», «ты зачем потоптал мои грядки, «подсматривал в мое окошко?» Тогда герой должен объяснить-



ся: назвать причину, убедить хозяина в добрых намерениях, извиниться, попроситься в чужие владения, и. т.д. Например: « я пришел, чтобы угостить тебя чем-то вкусным и поиграть с тобой» и. т.д. Хозяин домика должен или поверить и разрешить гостю

остаться на время на своей территории, или «проучить» его: взять в руки, что-то изменить, смять, переделать, и, в некоторых случаях, сделать из фигурки «лепешку». И так, со всеми героями. В своем доме фигурки восстанавливаются, набираются сил. Героям надо добраться до последней клеточки первыми. Суворовцы участвуют в игре, по окончании которой делятся своими чувствами и открытиями, полученными в ходе приобретения нового опыта.

3.2. Арт-терапевтическое упражнение «Большой пластилиновый шар».

5 минут

По окончании игры психолог предлагает суворовцам совместно слепить большой пластилиновый шар (с поля «Лепешки»), в который помещаются весь пластилин, оставшийся после игры. Задача суворовцев – совместно вылепить общую фигуру, символизирующую мир, примирение, дружбу, взаимопонимание.

4. Личностное общение (общение с собой) участников

4.1. Визуализация. Упражнение «Взрыв вулкана». 15 минут

Психолог озвучивает инструкцию: 1) «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3 – 4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые

вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет – вам необходимо выбрать человека, по отношению к которому вы испытываете раздражение, агрессию, гнев, другие негативные эмоции. Вспомните свои чувства.

2) Завершите предложение *«Когда этот человек меня раздражает, я позволяю себе ...»* 5 вариантами: 1)...2)...3)...4)...5)

3) Рисование: Возьмите лист бумаги формата А4, цветной карандаш. Попробуйте нарисовать этого человека в виде вулкана.

4) Интерпретация: для интерпретации Вам необходимо сложить лист на 3 горизонтальные части:

✓ Верхняя часть – *мои мысли*, порядок, беспорядок в моей голове, которые привносит этот человек в вашу жизнь.

✓ Средняя часть – *мои эмоции*, которые я проживаю в своей жизни в связи с этим человеком.

✓ Нижняя часть – *мои действия*; то, что я делаю в своей жизни, меняю действия или стиль поведения в связи с отношениями с этим человеком.

5) Задайте себе вопрос, настолько ли значим для вас этот человек, что вы так много в себя привносите, в себе меняете. А теперь завершите незаконченное предложение в форме 5 руководств-рекомендаций возникновении раздражения по поводу этого человека, в какую сторону вам следует меняться.

б) *Когда этот человек меня раздражает, я позволяю себе ...*

а) паузы;

б) быть честным;

в) применять психологические упражнения;

г) говорить коротко, по существу;

д) сохранять оптимизм.

Рефлексия: по поводу происходящего во время упражнения



5. Творческое общение за пределами события – закрепление отношений между его участниками, планирование и осуществление их дальнейшего самостоятельного развития неагрессивного поведения

5.1. Юмористические минутки – метафоры на завершение занятия: притча «Змей Горыныч и Илья Муромец». *2 минуты.*

Психолог рассказывает суворовцам содержание притчи: «Захотел Илья Муромец водицы испить. Пошел к колодцу, а у колодца Змей Горыныч сидит. Стал он со Змеем биться не на жизнь, а насмерть. Бьется три дня – отрубил левую голову, бьется еще три дня – отрубил правую голову. Стал опять биться,



силы на исходе. А змей ему кричит:

- Илюшенька, что тебе надо от меня!
- Так вот воды испить хочу!
- Ну, так и пил бы !!!»

5.2. Завершающий шеринг – заключительное обсуждение. *5 минуты*

Суворовцы в кругу, по очереди делятся своими чувствами, мыслями о произошедшем на занятии, отмечают сходство своих переживаний относительно проявления агрессии, обмениваются новыми ресурсами, полученными в ходе занятия, конструктивными способами управления агрессией

5.3. Фрагмент (2 часть) мультфильма «Лекарство от злости». *2 минуты.* Предлагается посмотреть фрагмент мультфильма. По окончании просмотра 2-ой части мультфильма суворовцы обращаются к теме мирного сосуществования, взаимоподдержки и принятия друг друга.



5.4. Приглашение к творчеству. *2 минуты*

Фоном звучит песня Никитиных «Собака бывает кусачей» из одноименного мультфильма.



К следующему занятию психолог предлагает желающим подготовить лайфхаки на тему: «А мне помогает справиться с гневом и раздражением...». В течение недели обучающиеся могут письменно

оформлять психологу любые вопросы и наблюдения по теме занятия.

#АГРЕССИИЗЛОСТИГНЕВАНЕТ

Список литературы

1. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К. Лекарство от злости; методическая разработка занятия / М. Потапова, С. Дегтярева // Школьный психолог: методический журнал для педагогов-психологов / ред. М.Ю. Чибисова. – март-апрель 2019. – № 3-4 (559). – С. 23-27.

17.1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОРКШОП

«РИСУЕМ КРУГИ... ИЛИ ДЕЙСТВУЕМ КАК ОДИН»

Цель: создание условий для нахождения общего; помощь в отработке навыка строить диалог и ориентации в ценностях группы.

Материалы и оборудование: разнообразные изобразительные материалы и средства: карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, масляная пастель, ластик, скотч, рулон обоев, листы ватмана, бланки теста "Дерево с человечками».

Ведущая технология: арт-терапия: модификация техники Л. Д. Лебедевой «Рисуем круги».

Форма проведения: психологический воркшоп.

Ход занятия

1. Организационный этап: ведущий организует и проводит «первый круг» работы. Спрашивает участников арт-события о его чувствах, о том, какие события стали значимыми и важными в жизни каждого и в группе. Каждый участник встречи говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том, что произошло важного за неделю, месяц.

2. Мотивационно-целевой:

1. *«слово ведущего»* – ведущий информирует о целях, задачах, структуре события.

2. *входная диагностика* эмоционального состояния участников арт-события. Ведущий раздает бланки теста «Дерево с человечками», озвучивает инструкцию методики. Участники выполняют задание по инструкции методики.

2. Основной этап: арт-терапевтическое упражнение «Рисуем круги» (модификация Л. Д. Лебедевой).

Арт-пространство организуется следующим образом: три больших стола, вокруг которых расставлены стулья. Озвучивает инструкцию по выполнению работы.

1. *Настрой («разогрев»)*. Каракули. Передача листа по кругу. Рисунок по кругу.

2. *Индивидуальная работа*. Займите место за столом. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Пожалуйста, отойдите от стола и посмотрите на полученные изображения со стороны. Следующая инструкция только для тех, кто не удовлетворен результатами работы и хотел бы изменить (уточнить, подправить) вид, цвет, местоположение своих кругов в пространстве бумажного полотна. Вы можете сделать еще один или несколько рисунков. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т. е. придайте им индивидуальность.

3. *Коллективная работа*. Оптимальное число участников – 7 человек (три малые группы). Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите

рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка. Участники встречи выполняют упражнение, делятся впечатлением о своей работе во время выполнения задания.

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации. Данное упражнение способствует развитию спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности. Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармонии. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (*правополушарное*) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений.

Завершая встречу, ведущий подчеркивает успех всех и индивидуальную неповторимость каждого. Отмечает, что благодаря сотворчеству обычный рулон бумаги превратился в нарядное, декоративное полотно, на котором все круги взаимосвязаны, им надежно и уютно вместе. Таким образом, данная арт-терапевтическая техника достоверно выявляет место каждого участника в общей палитре взаимоотношений.

Рефлексивный этап: этап вербализации и рефлексивного анализа, заключительное обсуждение («второй круг»). Группы прикрепляют получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле,

сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие. Участники делятся впечатлениями о произошедшем на арт-событии. В процессе обсуждения участники интуитивно используют прием «психологического поглаживания». Хвалят все рисунки, уточняют замысел, оказывают эмоциональную поддержку.

Литература

2. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 368 с.

3. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.

17.1.3. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕРНИСАЖ «КРАСКИ ЭМОЦИЙ»

(успешно апробирован также на платформах

взрослых и детско-взрослых арт-событиях)

Цель: осознание конструктивных способов преодоления кризисных ситуаций и развитие психологической устойчивости педагогов ресурсами арт-терапии.

Задачи:

1. Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств.

2. Расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости.

3. Психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений.

4. Эмоциональное переключение, гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности.

5. Содействие осознанию ценности собственной личности, развитию образа «Я», самопринятия, развитие психологической устойчивости.

Участники: (педагоги, воспитатели, суворовцы, члены администрации).

Техника: арт-терапевтическая работа с манкой.

Материалы:

✓ стекла размером 30 x 30;

- ✓ бумага формата А3;
- ✓ цветная крупа различных цветов;
- ✓ кисти.

Ход занятия

1. Приветствие

2. Просветительский этюд (введение в тему занятия):

Невербальные средства зачастую являются единственно возможными для выражения и прояснения травмирующего эмоционального состояния. Находясь в трудной, стрессовой ситуации, человек, сам того не замечая, спонтанно рисует линии, «каракули», зачеркивает изображения, зачерняет пространство листа бумаги, чертит палкой по песку... Как правило, данный процесс не контролируется сознанием, это – так называемые свободные рисунки, «почеркушки» как неосознанный способ вынести травмирующие переживания вовне, освободиться от переизбытка эмоций и чувств. В трудной жизненной ситуации, пишет известный психотерапевт Натали Роджерс, «...я рисовала каракули, «выпускала пар» или же играла красками без заботы о результате. ...Так я заметила, что нахожу успокоение с помощью рисунков». По словам Н. Роджерс, «когда мы используем различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, то не беспокоимся относительно красоты произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях высвобождения, выражения, облегчения».

Аффекты, как известно, развиваются в условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией. Поэтому, чтобы затормозить развитие острого стресса, выйти из конфликтного состояния, необходимо выбрать эффективный способ помощи и самопомощи.

Преимущество арт-терапии в том, что человек, наряду с консультациями специалиста, вполне самостоятельно сможет применять отдельные приемы и упражнения.

К примеру, моделирование конфликта художественными средствами может актуализировать и исследовать собственное поведение в состоянии стресса, осознать чувства, переживания, отношение к конфликту и его исходу. Это, в конечном итоге, облегчит эмоциональную боль, позволит если не разрешить, то, по крайней мере, взглянуть на травмирующую ситуацию по – другому.

Спонтанное творчество помогает выйти за пределы своих проблем, травматических переживаний.

Разогрев. Упражнение на установление доверия.

Инструкция.

1. Предлагаем Вам выбрать себе партнера для работы в парах.
2. Вам необходимо найти место в нашем зале, выбрав тот или иной стол, на котором для вашей работы в парах подготовлены: одно стекло на двоих, лист бумаги формата А3.
3. Для совместной работы взять следующие материалы:
каждый для себя берет цветную манку одного цвета, цвет манки не должен совпадать с цветом манки у партнеров, т.е. манка должна быть разного цвета.
4. Для выполнения работы вам необходимо: расположиться друг напротив друга, расположить стекло на столе горизонтально, положив под него лист бумаги.
5. Используя один цвет крашенной манки попробуйте взаимодействовать с партнером не разговаривая с ним и не глядя ему в глаза. Т.е. работаем без речевых сигналов и без контакта глаз. Ваш язык общения в данном случае – это рисунок манкой своего цвета. Взаимодействуем на пространстве стекла манкой. По окончании работы все возвращаются в круг со своими рисунками.

Рефлексия:

Демонстрация рисунка, просмотр рисунка как сверху, так и снизу (с изнанки):

- ✓ Удалось ли вам взаимодействовать?

Психологические комментарии.

3. Основная часть

Упражнение с различными крупами.

Инструкция

1. Предлагаем Вам выбрать себе партнера для работы в парах.

2. Вам необходимо определить тему рисунка для совместной работы. Темы могут быть различные: любовь, семья, работа, отдых. Тему определяйте совместно, желательно, чтобы она была для вас двоих актуальной.

3. В данной работе предлагаем создать совместную композицию, используя столько материалы, сколько считаете нужным. Выбор материала остается за вами.

4. Условия работы прежние: общаемся в парах молча, без контакта глаз – взаимодействуем через рисунок различными крупами.

По окончанию работы все возвращаются в круг со своими рисунками.

4. Рефлексия:

Демонстрация рисунка, просмотр рисунка как сверху, так и снизу (с изнанки):

✓ Удалось ли вам взаимодействовать?

✓ На что в рисунке вашего партнера Вы отзывались, делали сой штрих крупой?

Психологические комментарии и благодарность за участие, активную работу, пожелания в сохранении положительного эмоционального настроения в период промежуточной и итоговой аттестации.

Литература:

1. Л. Д. Лебедева Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Спб.: Речь, 2003. 256 с.

17.1.4. «МОИ РЕСУРСЫ»

Цель: способствовать стабилизации эмоционального состояния участников, снятия тревожности и страхов, позитивный настрой на предстоящую деятельность (олимпиада, экзамены и т. д.).

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, спонтанности в выражении эмоций и чувств.
2. Развитие творческого воображения, умения находить и актуализировать собственные энергетические ресурсы.

Участники – обучающиеся. Более всего подходит для работы с тревожными, застенчивыми, робкими, замкнутыми детьми. С подростками, которые подавляют свои желания, боятся совершить ошибку и тем самым, разочаровать окружающих.

Авторы техники: Н. Тараканова, В. Шевченко, Е. Тарарина.

Материалы и оборудование: подносы, стаканчики, крашеная манка.

Ход занятия:

Введение.

Упражнение 1. «Горка»

Инструкция: Из маленькой кучки манной крупы сделать максимально высокую горку.

Упражнение 2. «Полушарное рисование»

Инструкция: Попробовать нарисовать двумя руками одинаковые круги, цифры, дом, в котором тебе хорошо.

Упражнение 3. «Дождик»

Инструкция: Набрать манку в кулачки и тихонько высыпать «лить дождиком»: 3 песочных дождика: низкий, средний, высокий. Какой дождь соответствует вашему состоянию?

Упражнение 4. «Расписная тарелка».

Инструкция: сделайте блинчик, шириной в мизинчик, заготовку тарелки и двумя мизинчиками «распишите» вашу тарелку.

Упражнение 5. «Работа в парах». Инструкция:

1. предложите друг-другу по 3 оригинальных способа зарывания руки.
2. один суворовец показывает, второй точно выполняет.

3. один суворовец показывает, второй выполняет противоположные действия.

Рефлексия. Психологические комментарии.

Литература

1. Тарарина Е. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций (библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2018. – 236 с.
2. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. – М.: ООО «Вариант», 2019. – 250 с.
3. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. – М.: ООО «Вариант», 2017. – 208 с.

17.2. АРТ-СОБЫТИЯ НА АРТ-ПЛАТФОРМЕ «ТАЙМ-АУТ...P.S.»

17.2.1. СЛАГАЕМЫЕ УСПЕШНОГО ИМИДЖА ПЕДАГОГА

(ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НЕЛЬЗЯ ПРОИЗВЕСТИ ДВАЖДЫ...)

Цель: Формирование знаний и умений педагогов в области этики и этикета профессионального общения, стратегий построения эффективного имиджа.

Задачи:

1. Ознакомление с понятием «Имидж педагога» и его составляющими.
2. Анализ собственного имиджа педагогов.
3. Развитие психологических навыков создания эффективного личностного имиджа, помогающего успешному взаимодействию с суворовцами, коллегами, родителями.
4. Отработка полученных навыков в практической деятельности.
5. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

Форма проведения: Психологическая гостиная.

Время проведения: 1ч. 30 минут.

Материалы: раздаточный материал (цветные карточки) для деления на группы, бланки для практической работы по числу групп, разрезные арт-наборы «Одень куклу», 4 листа ватмана, кинотерапия: фрагменты из художе-

ственных фильмов «Служебный роман», «Шопоголик», музыкальный файл, призы, бланки обратной связи.

1. Организационный момент.

1.1. Комплектование групп по выбору цветных карточек:

Красная – любовь; оранжевая – успех; желтая – здоровье; розовая – достаток.

1.2. Приветствие.

2. Мотивация на работу:

Демонстрация фрагмента из художественного фильма «Служебный роман» – 5 минут.

Обсуждение. Вопрос аудитории: Как Вы думаете, о чем мы сегодня с Вами будем говорить?

3. Основная часть.

Слова 1 ведущего: Имидж современного преподавателя, какой он? Педагога «вычисляют» в непрофессиональной сфере очень быстро и без труда. «Вы, наверное, учительница?» – спрашивают соседи по купе в поезде уже сразу после непродолжительного общения. Интересно, как они догадываются?

Безусловно, чем продолжительнее занимается человек каким-либо видом деятельности, тем больше проявляются в нем профессиональные особенности. Накладывает отпечаток специфика работы, которая характеризуется активной умственной деятельностью, постоянным напряжением нервной системы, хроническим дефицитом времени, высокой ответственностью, необходимостью соответствовать принятым стандартам, уже второго поколения. Специфика профессии преподавателя – в том, что он всегда на виду, на него смотрят особо внимательно и пристально.

Отношение к имиджу у преподавателей разное. Педагоги далеко не всегда озадачены тем, какое впечатление они производят на окружающих, считая своей главной целью дать знания обучающимся, при этом, не осознавая того, что при правильно сформированном имидже процесс обучения приобретает большую эффективность. Ведь имидж – это своеобразный инструмент, помо-

гающий выстраивать отношения с окружающими. Ученые утверждают, что в течение первых 30 секунд запоминается 55% впечатлений, производимых внешностью и 38% впечатлений, производимых голосом. При этом то, что именно мы говорим, производит впечатление на 7%. Таким образом, 93% производимого впечатления зависит от того, как человек выглядит и «звучит». А первое впечатление никогда нельзя произвести дважды.

3.1. Эксперимент (на экране представлены для просмотра фотографии).

Участникам групп предлагается рассмотреть предложенную фотографию, составить небольшой психологический портрет и сделать заключение о сфере профессиональной деятельности человека по фотографии. Затем представитель от каждой группы озвучивает информацию. После того, как все группы высказались, ведущий анализирует работу групп, сообщает реальную информацию об изображенных на фотографии, делает вывод об «Эффекте ореола» и особенностях первого впечатления. Мы предлагали фотографии красивых девушек, отбывающих наказание за совершенные преступления.

Слова 2 ведущего: Американским психологом Миллером было проведено исследование, в ходе которого он отобрал фотографии «красивых», «обыкновенных» и «некрасивых» людей. Затем показал эти фотографии взрослым людям и попросил их высказаться о внутреннем мире изображенных. Люди оценили «красивых» как более уверенных, счастливых, уравновешенных, энергичных и более богатых духовно, чем других. Психологи называют это «эффектом ореола». Первоначальное отношение к какой – либо стороне личности распространяется на весь образ человека. Если оно благоприятное, то положительные черты переоцениваются, а недостатки либо не замечаются, либо оправдываются и наоборот. Мы автоматически приписываем хорошие черты людям с высоким социальным положением, нам нравятся удачливые, счастливики, те, кто с нами соглашается, с кем мы похожи, находимся в пространственной близости, были вместе в экстремальных ситуациях и т. д. Педагогам, которые начинают свою профессиональную деятельность на новом месте можно поре-

комендовать сначала понравиться ученикам, потом завоевать авторитет, а потом предъявлять требования.

Следует знать, что имидж есть у каждого педагога вне зависимости от его личных взглядов на эту тему. Имидж бывает: положительный, отрицательный, противоречивый, нейтральный. Имидж воспринимается не только и не столько разумом, сколько на подсознательном уровне.

Обаятельный облик педагога оказывает мощное положительное психотерапевтическое воздействие на его подопечных. Доказано, что восприятие обучающимися педагога влияет на понимание и устойчивость запоминания изучаемого материала. Исследования В. Н. Черепановой показали, что педагоги с отрицательным индивидуальным имиджем провоцируют рост тревожности у детей. По результатам исследований М. М. Безруких в классах с авторитарным педагогом текущая заболеваемость в 3 раза выше, чем в классе со спокойным и доброжелательным педагогом (при прочих равных условиях).

Вывод. Таким образом, в современных условиях возникает потребность в формировании позитивного имиджа преподавателя. Педагог, который занимается созданием собственного имиджа, не только лучше выглядит, но и лучше себя чувствует, более уверен в себе, а в итоге успешнее работает и строит карьеру.

3. 2. Практическая работа № 1 «Владение преподавателями терминологией по имиджелогии». Задание группам: участникам предлагается заполнить таблицу, дать определение понятиям, представленным в ней.

№ п.п.	Термин	Определение	Оценка. Каждое верное утверждение – 1 балл
1.	Апplikатор		
2.	Гламур		
3.	Секси		
4.	Филировка		
5.	Хайлайт		
6.	Дресс-код		

7.	Автозагар (автобронзант)		
8.	Биоэпиляция		
9.	Глиттер		
10.	Жожоба		
Сумма правильных ответов (баллов)			

Ключ:

АПЛИКАТОР – маленькая губка на стержне, используется для нанесения теней на веки, надбровное и подбровное пространство.

ГЛАМУР – направление, возникшее в конце 90-х годов, напомнившее образы кинозвёзд 30-х годов, вернувшее в моду роскошь натуральных мехов и перьев, материалов с блестящими поверхностями (атлас, парча, ламэ, металлизированные плёнки и кожа).

СЕКСИ – новый стиль, сложившийся в 80-е годы из пропаганды культа тела и здорового образа жизни. Выражается в подчёркивании всех достоинств фигуры при использовании нижнего белья (корсетный стиль Ж. П. Готье), новых материалов, позволяющих добиться максимального облегания (лайкра, стрейч и т.п.).

ФИЛИРОВКА – приём работы с волосами, прореживание волос (выстригание) с помощью специального инструмента.

ХАЙЛАЙТ – светлая тень, наносимая под бровь

ДРЕСС-КОД – устойчивое представление определенной социальной группы о том, как необходимо выглядеть (быть одетым) в той или иной ситуации. Дресс-код может определяться этикетными нормами, стереотипами аудитории, но в любом случае его характеристики задаются извне и не имеют отношения к внешности или вкусу конкретного человека.

АВТОЗАГАР (автобронзант) – косметическое средство (обычно, крем или спрей), вызывающее эффект загара без воздействия ультрафиолета. Действующие вещества в присутствии кислорода воздуха способствуют образованию меланина. Обычно загар проявляется в течение 3–4 часов и сохраняется несколько дней.

БИОЭПИЛЯЦИЯ – метод удаления нежелательных волос на лице и теле при помощи различных смол и восков.

ГЛИТТЕР (англ. **Glitter** – блестять, сверкать) – блестки. Используются для боди-арта, нейл-арта, на волосах и в качестве сверкающей пудры для тела.

ЖОЖОБА – тропическое растение, содержащее масло. Экстракт жожоба является важным компонентом многих косметических препаратов «по уходу за кожей» особенно сухой. Смягчает, тонизирует, увлажняет кожу. Входит в состав кремов, средств для мытья, например, молочка для сухой кожи; содержится в увлажняющих гелях, шампунях для сухих и ломких волос, в пенке-бальзаме для сухих и ломких волос (способствует усвоению питательных веществ). Является древним народным средством от солнечных ожогов.

Подведение итогов: Призы

Слова 1 ведущего. Имидж – в переводе с латинского – «картинка»; в переводе с английского – «образ, престиж, репутация»; в переводе с французского – «неосознанный идеал». Имидж находится в ряду таких понятий, как рейтинг, репутация, известность, популярность, престиж, авторитет. Само понятие «имидж» возникло в США в 60-х гг. XX в. В оборот его ввёл американский экономист Болдуинг для определения деловой преуспеваемости. Большинство авторов подразумевают под имиджем специально конструируемый образ, ассоциирующийся с успехом, респектабельностью, гармонией, способностью оказывать положительное влияние его обладателя на окружающих.

Имиджелогия – наука о технологии личного обаяния – считает, что своим имиджем необходимо заниматься всем, чья профессиональная деятельность связана с людьми.

Помните, в вашей внешности должно отражаться: самоуважение, род ваших занятий и то положение, которое вы хотели бы занимать.

Известный специалист по имиджу, благодаря которому само понятие имидж и имиджелогия как наука зазвучали на русском языке, Виктор Максимович Шепель выделяет семь качеств, необходимых для создания привлекательного имиджа.

1. Визуальная привлекательность – первостепенная составная имиджа педагога. Здесь значение имеет и цветовая гамма рабочего костюма, и правильно выполненный макияж, и модная стрижка или укладка.

2. Склонность к общению и лидерству.

3. Легкая адаптация к новым условиям.

4. Уверенность в себе.

5. Терпимость к различиям и инакомыслию.

6. Психологическая андрогиния (наличие качеств, присущих противоположному полу).

7. Социальная и личная ответственность.

Средовой имидж предполагает характеристику человека по среде его обитания – кабинету, жилищу и т.д. Для формирования позитивного средового имиджа необходимо, чтобы место вашей работы (среда) было оформлено чуть выше среднего по сравнению с другими: ваш кабинет должен быть чуть лучше, чем у большинства коллег.

Слова 2 ведущего: Профессор менеджмента бизнес-школы Университета Сан-Диего считает, что наш имидж состоит из множества компонентов, важнейшими из которых являются:

1) первое впечатление о человеке включает в себя одежду («по одежке встречают»), голос, опрятность, рукопожатие, визуальный контакт и осанку;

2) всем интересен собеседник, который владеет глубокими знаниями в какой-либо сфере. Такой человек воспринимается собеседниками как эрудированный, интеллектуально высокоразвитый и интересный человек;

3) широта знаний подразумевает вашу способность общаться с другими людьми в областях вне поля вашей основной деятельности и знаний. Например, каковы последние новости в мире? Кто станет финалистом программы «Голос»? Какие популярные книги прочитать, а фильмы посмотреть?

4) гибкость – это готовность и умение адаптировать свое поведение так, чтобы наилучшим образом устанавливать отношения с другими людьми. Гибкость необходима потому, что все люди разные, и подходить к ним надо по-

разному; Единое правило: «относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе»;

5) энтузиазм, когда человек демонстрирует энтузиазм в отношении самого себя, своих коллег и организации, то же самое отношение перейдет к его коллегам и подопечным;

б) искренность означает, что человеку следует овладеть всеми перечисленными выше элементами имиджа, а не только демонстрировать их на публике: стремиться именно быть, а не только казаться (конгруэнтность).

Слова 1 ведущего: В ином ракурсе рассматривает имидж Л. М. Митина. Она предлагает в структуре имиджа профессионала выделять такие составляющие компоненты, как внешний, процессуальный и внутренний. Внешняя составляющая включает мимику, жесты, тембр и силу голоса, костюм, манеры, походку. Профессиональная деятельность, по мнению Л. М. Митиной, раскрывается через процессуальную составляющую имиджа, которая конкретизируется такими формами как коммуникабельность и профессионализм. Внутренняя составляющая – это внутренний мир человека, представление о его духовном и интеллектуальном развитии, интересах, ценностях, его личность в целом.

К внешней составляющей относят и вербальное поведение. Вербальное поведение. Голосом – можно заморозить, влюбить, увлечь, овладеть аудиторией. А люди, голос которых всегда звучит в громком «ругательном» режиме, сразу отталкивают от себя других. Оправдывая себя, педагоги заявляют: «Я не кричу, у меня такой голос». На самом деле это тревожный симптом: такое невротическое поведение и такая голосовая манера – сигнал о профессиональной непригодности.

Мы можем донести информацию не только словом, но и интонацией, темпом речи, паузой. Не стоит забывать и о том, что дети не только слышат, но и видят, поэтому нельзя забывать и о невербальном поведении (мимика, жесты, позы, взгляд, походка, осанка). Невербальное поведение – это тоже проявление культуры. Внимательный взгляд, доброжелательная улыбка, приветливые же-

сты действуют располагающе. Важно помнить, что поясняющая жестикуляция с детьми способствует лучшему усвоению информации.

Этикет – это основа для построения конструктивного диалога между преподавателем и обучающимися. Образ преподавателя не может быть полным без таких компонентов, как обаяние – это умение светиться людям.

Таким образом, имидж учителя – это то, как преподаватель относится к своей профессии, своим обучающимся, коллегам; его воспитанность, сдержанность, образованность, терпеливость, творчество.

Исследователи отмечают обязательность у педагога таких личностных качеств как адекватность самооценки и уровня притязаний, определенный оптимум тревожности, обеспечивающий интеллектуальную активность педагога, целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, скромность, наблюдательность, контактность. Специально подчеркивается необходимость такого качества как остроумие, а также ораторских способностей, артистичности натуры. Имидж должен строиться на основе конгруэнтности (мои ценности и что я демонстрирую другим).

Таким образом, для обретения позитивного имиджа педагог должен обладать высокими профессиональными качествами и приятными личными свойствами. Имидж преподавателя – это то, как преподаватель относится к своей профессии, своим обучающимся, коллегам; его воспитанность, сдержанность, образованность, терпеливость, творчество.

Слова 2 ведущего: К внешней составляющей относят визуальную привлекательность. Визуальная привлекательность является главным инструментом воздействия на окружающих. Внешний вид педагога должен отличаться элегантностью, аккуратностью, чистотой и опрятностью, внушать уважение и вызывать доверие. Деловой человек внешним видом должен демонстрировать уверенность в себе, собранность, погруженность в дело и респектабельность. Важна безупречная аккуратность и опрятность. Одежда педагога должна демонстрировать его принадлежность к профессиональному сообществу.

Пять правил выбора одежды:

1. адекватность ситуации;
2. удобство фасона, позволяющее не задумываться о ней, на протяжении дня;
3. комфортность;
4. свобода движений и действий;
5. привлекательный внешний вид;

Идеальной формой одежды для педагога является такая, которая способствует сосредоточению внимания обучающихся не на изучении деталей одежды, а именно на усвоении материала. К деловому костюму относят пиджак с юбкой или брюками и блузку. Для женщины – это не обязательно должен быть брючный костюм или пиджак с юбкой, это может быть и красивое, но элегантное платье. Исследование Д. Т. Миллоу показали, что использование делового платья или юбки с жакетом поднимает доверие и авторитет. Респектабельный костюм, свидетельствующий о солидном статусе владельца, имеет силуэт, приближающийся к вытянутому прямоугольнику с подчеркнутыми углами (это справедливо как для женщин, так и для мужчин). С таким стилем несовместимы, например, свитер (особенно пушистый), мягкие брюки или джинсы, пышные платья с оборками.

Необходимо позаботиться о прическе, макияже и маникюре: вы должны производить впечатление ухоженной женщины. При создании имиджа педагога не стоит забывать и о руках. Несомненно, руки должны быть чистыми с ухоженными ногтями. Чтобы выглядеть максимально естественно, макияж и маникюр необходимо подбирать в сдержанных нейтральных тонах. Аромат духов – легкий. Дети часто привыкают к запаху любимого педагога. Запах очень сильно действует на подсознание. Прическа педагога должна быть современная, но без экстравагантных деталей.

В ансамбле мужской одежды велика роль сорочек. Сорочка всегда должна быть светлее самой темной нити в костюме. Большинство обучающихся отдают предпочтение темным цветам: черным, коричневым, синим. По их мне-

нию, темные цвета ассоциируются со зрелостью, мудростью и опытом педагога.

1/3 респондентов считают, что важное место в гардеробе будущего учителя должны занимать светлые тона, в том числе и белый цвет. Меньше всего обучающимся нравится красный цвет, так как он вызывает раздражительность и беспокойство. 56,2 % педагогов на первое место поставили бежевый цвет. Они считают, что данный цвет придаст им уверенности в себе и спокойствия. На втором месте у педагогов оказался серый цвет (54,7 %), так как этот цвет создает рабочую атмосферу и настраивает на положительный лад. 1/2 педагогов считают незаменим цветом в своей одежде – черный. По их мнению, это один из самых элегантных цветов. Далее идут белый, коричневый, фиолетовый, красный и другие цвета.

Таким образом, педагогу рекомендуется использовать в педагогической практике все цвета, но правильно, исходя из задач и требований ситуаций и знания влияния того или иного цвета на восприятие и психоэмоциональное состояние человека. Использование разнообразной цветовой палитры в одежде и окружении поможет учителю раскрыть свою индивидуальность, развить те качества, которые ему необходимы, а главное, правильно представить себя окружающим, сформировать свой неповторимый имидж.

3.3. Просмотр презентации: «Внешний вид сотрудниц ОАО «Газром Нефть» (интернет ресурс)

Обсуждение материала презентации, составление дресс-кода, имиджа педагога суворовского училища (оформление на ватмане).

3.4. Упражнение: «Удачный имидж»

Группам предлагается определить педагога, имидж которого наиболее соответствует разработанному дресс-коду и обосновать свой выбор. Победители награждаются призами.

4. Закрепление материала:

4.1. Дом моды «От кутюр»: «Образ педагога»

Педагогам предлагаются наборы разрезных картинок «Одень куклу». Из данных образцов-шаблонов моделей одежды необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют современному имиджу педагога. Можно создавать собственные индивидуальные и групповые образы. После моделирования авторы образы представляют свою работу. Каждый автор выступает в роли фриланс-дизайнера.

4.2. Рефлексия: обмен мнения, раздача бланков обратной связи

Бланк обратной связи.

Пожалуйста, оцените проведенное занятие по 10-бальной системе:

1. Было ли для Вас событие

1. интересным _____
2. полезным _____
3. значимым событием _____
4. новым (по форме) _____
5. доступным _____

2. Особенно понравилось _____

3. Не понравилось _____

4. Ваши предложения _____

Спасибо!

Список литературы:

1. Дегтярева С.Б., Потапова М.К. Имидж педагога. Методика проведения занятий в психологической гостиной / Школьный психолог: методический журнал для педагогов-психологов. – 2013, – № 3. – С. 42-46.
2. Дегтярева С. Б., Потапова М. К. На арт-пространствах УГСВУ // Вестник военного образования. Издательство: Редакционно-издательский центр «Красная звезда» Министерства обороны Российской Федерации (Москва) – май-июнь 2019. – № 3 (18) – С. 98-102.

17.2.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ САЛОН

«Приёмы и способы развития позитивного мышления и активизации внутренних личностных ресурсов в работе педагога»

*«Если мы не находим покоя внутри себя,
то бесполезно искать его где-нибудь ещё»*

Ларошфуко

Цель: поиск личностных резервов для более эффективной работы над самим собой, выявление причин возможных профессиональных трудностей, развитие социальных навыков группового сплочения, повышение уровня психологической культуры преподавателей училища

Задачи:

1. Выявление и анализ собственных источников негативных переживаний в профессиональной деятельности.
2. Поиск личностных ресурсов для успешной профессиональной деятельности.
3. Отработка полученных навыков в практической деятельности.
4. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, профилактика эмоционального выгорания.
5. Популяризация и развитие позитивного мышления у педагогов.

Форма проведения: Психологический салон.

Время проведения: 1,5 часа.

Материалы: арт-терапия «Музыка пейзажей», непрозрачный сосуд с небольшими предметами по количеству участников, бумажные салфетки, лист ватмана, стикеры, разноцветные воздушные шары, специальные игрушки с надписями «Работоголик», «Пофигист», фрагмент видеоклипа Изабель Жеффруа песни Je Veux.

Место проведения: комната психологической разгрузки, которая оформлена цитатами: «Научился ли ты радоваться препятствиям?» (надпись на камне в Тибете), «Не будь слишком сладким, как бы тебя не съели, не будь слишком горьким, как бы тебя не выплюнули» (восточная мудрость), «Самый сильный

тот, у кого есть сила управлять собой» Сенека, «Сильные имеют право быть оптимистами» Генрих Манн, «С кем можно вместе смеяться, с тем можно вместе работать» Роберт Орбе, «Умеющие перенести шутку и прилично пошутить доставляют одинаковое удовольствие своему ближнему» Аристотель, «Человек, которому повезло, – это человек, который делал то, что другие только собирались делать» Жюль Ренар, «Удача приходит прежде всего к тому, кто выучился своему делу» Ханс Георг Гадамер, «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение» Бенедикт Спиноза, «Дальше всех уйдет тот, кто не уступает равному себе, сохраняет достоинство в отношениях с сильнейшим и умеет сдерживать себя по отношению к беззащитным» Фукидид, «Дорогу осилит идущий» (народная мудрость), «И после плохого урожая надо сеять» (народная мудрость), «Мы прекращаем играть не потому, то стареем, а стареем потому, что прекращаем играть» Бернард Шоу, «Если ты никак не можешь найти время для отдыха, тебе очень скоро придется найти время для лечения» Джон Уэйнмейкер, «Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает» Боккаччо Д., «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья» Шопенгауэр А., «Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне» Торо Г.

Ход занятия

Стартовая беседа «Про здоровье ...» (5 минут).

Байка «Трудно угодить всем»

Неоспорим тот факт, что именно здоровье обуславливает гармоничное развитие личности и достижения профессионализма, а также является одним из условий эффективной профессиональной деятельности современного человека. Человек успешно реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющий его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям.

Психологическое здоровье – это высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с

окружающими, субъективным ощущением психологического комфорта и высоким потенциалом достижения в жизни. Основу психологического здоровья составляет развитие личностной индивидуальности, способность организма сохранять регуляторные, компенсаторные, защитные механизмы.

Педагог, имеющий нарушения психологического здоровья, может проецировать на ребенка собственные эмоциональные проблемы. Следы нервных стрессовых переживаний педагога могут проявляться в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью, что негативным образом сказывается на психологическом здоровье обучающихся. Как выяснили исследователи, стоит человеку поволноваться по пустякам хотя бы 5 минут и у него уже портится настроение. Хроническая тревога может довести до соматических заболеваний. В ответ на постоянный стресс, в крови увеличивается содержание гормона кортизола. И, как следствие, повышенный уровень кортизола ослабляет иммунную систему, что делает нас уязвимым к инфекциям. По данным исследованиям, проведенным Университетским колледжем Лондона, у тех, кто старается решить свои проблемы и обращается за помощью, уровень кортизола в крови ниже, чем у тех, кто предпочитает «просто трепать себе нервы».

Позитивное мышление можно определить, как умственное отношение к жизни во всех ее проявлениях, приводящее к успеху, росту и развитию личности через мысли, слова и воображение.

А если проще, то это ментальный настрой, который способствует хорошим и благоприятным результатам. Позитивное мышление – это инструмент, который может помочь вам достигнуть целей и воплотить свои мечты в кратчайшие сроки. Такому умению можно научиться и его по силам приобрести любому.

Регулярное выполнение психотехнических упражнений поможет вам при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии, правильно ориентироваться в собственных эмоциональных переживаниях, находить внутренние и внешние ресурсы и эффективно управлять собой с целью сохранения

и укрепления собственного психологического здоровья и достижения успеха в профессиональной деятельности.

Сегодня мы вам предлагаем пройти курс антистрессовой программы поведения, которая включает в себя следующие процедуры:

Первая процедура – упражнение «**Цвет моего настроения**» (5 минут) сопровождается «Музыкой пейзажей» (аудиозапись, без видеоряда).

Цель: актуализация эмоционального состояния участников.

Инструкция: «Сядьте удобно. Можете закрыть глаза. Представьте, пожалуйста, цвет своего настроения. Он может быть красный как яркая нежная роза. Или оранжевый – как сладкий, вкусно пахнущий апельсин. Может быть он желтый – как маленький цыпленок, который сидит у вас в руке. Или зеленый – как первая весенняя трава. Или голубой – как высокая безоблачное небо. А может быть синий – как ласковое море, которое нежно омывает вас. Или фиолетовый – как свежая веточка сирени. А может быть цвет вашего настроения какой-то другой».

Рефлексия: мы предлагаем Вам поделиться своими ощущениями.

Вторая процедура – упражнение «**Моя работа похожа на ...**» (15 минут).

Цель: работа с проекциями участников салона по поводу своей профессиональной деятельности.

Инструкция: участникам предлагается, не глядя достать предмет, показать его остальным и придумать, почему его работа похожа на этот предмет. Например, работа педагога похожа на часы, потому что он должен уметь планировать свое время, вся его работа четко структурирована по времени.

Рефлексия: размышления, ассоциации о работе.

Третья процедура – техника «**Рассерженные шарики**» (10 минут).

Цель: обучение адекватным способам выражения собственных чувств, снятия эмоционального напряжения, раздражительности, тревожности.

Инструкция: участникам салона предлагается надувать разноцветные воздушные шарик, представляя, что они символизируют тело, а находящихся в них воздух – чувство раздражения, гнева, тревоги.

Ведущий обращается к участникам с вопросом «Что случается, если эти эмоции переполняют человека? Может ли он оставаться спокойным и мыслить «трезво»?». Затем ведущий незаметно протыкает иголкой шарик одного из участников, и обращается к аудитории с вопросами «Что вы чувствовали сейчас?», «Что чувствуют окружающие люди, находящиеся рядом с человеком, который «взорвался от гнева»? «Что стало с самим человеком?», Затем участникам предлагается выпустить из шариков немного воздуха, обращая внимание на то, что они уменьшаются. Вопрос к ним: «Можно ли такой способ считать безопасным?», «Остался ли шарик целым?» Таким образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, он никому не причиняет вреда.

Четвёртая процедура – упражнение «**Работоголики**» или «**Пофигисты**?» (20 минут)

Цель: закрепление позитивного отношения к своему профессиональному труду.

Инструкция: ведущие предлагают участникам подвигаться, предварительно разделив их на 2 команды. Для проведения упражнения выбираются 2 помощника, которым предлагается ответить на вопрос и выбрать следующего участника, и так далее.

Вопросы:

1. С кем из присутствующих Вы полетели бы в космос?
2. С кем из присутствующих Вы пошли бы на дискотеку-80?
3. За кого бы Вы хотели поднять тост?
4. С кем бы из присутствующих совершили шопинг-терапию?
5. Кого бы с собой позвали в баню?
6. Кому бы из присутствующих подарили бы лотерейный билет, зная, что он выигрышный?
7. С кем бы Вы хотели спеть дуэтом?

8. Чьи детские фотографии Вы хотели бы посмотреть?
9. С кем бы Вы поехали в лес за грибами и ягодами?
10. Кому бы Вы доверили сделать себе прическу?

Команды участвуют в жеребьевке.

Процедура жеребьевки: 2 игрушки («Пофигисты», «Трудоголики»).

Задача командам: каждой команде в течение 3 минут придумать и записать на листах ватмана положительные, выигрышные моменты в зависимости от полученной роли «Пофигисты» или «Трудоголики».

Рефлексия: Участников приглашают вернуться в круг. Рефлексия: какая стратегия является успешной? Представитель от каждой команды озвучивает коллективное решение.

Пятая процедура – упражнение «Тополиный пух» (15 минут)

Цель: переключение и активизация деятельности, сплочение педагогического коллектива.

Инструкция: Предлагаем участникам команд из салфеток сделать пушинки и поиграть с ними как в детстве в снежки. Побеждает команда, на территории которой будет меньше пушинок. По сигналу ведущего игра прекращается, подсчитывается количество пушинок на каждой территории.

Шестая процедура – упражнение «Мой мир» О. Гаркавец (15 минут)

Цель: определение личностных ресурсов.

Инструкция: возьмите в руки три цветных карандаша, положи перед собой, возьмите лист бумаги А 4. Положите на лист карандаши, расположив их по одному: слева, посередине и справа. Напишите ассоциации на каждый цвет.

Интерпретация результатов: 1 (слева) – ваше взаимоотношение с телом; 2 (посередине) – ваше отношение с умом; 3 (справа) – ваше взаимоотношение с душой.

Рефлексия. Обмен мнениями.

Заключительное слово ведущего: «Находите время:

- ✓ для работы – это условие успеха,
- ✓ для размышлений – это источник силы,

- ✓ для игры – это секрет молодости,
- ✓ для чтения – это основа знаний,
- ✓ для дружбы – это источник счастья,
- ✓ для мечты – это путь к звездам,
- ✓ для любви – это истинная радость жизни,
- ✓ для веселья – это музыка души».

Литература

1. Володина Т. В., Калинина Н.В. Личностные ресурсы педагогов по преодолению трудных жизненных ситуаций: диагностика развитие: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: УИПКПРО, 2013. – 144 с.
2. Ковпак Д. В. 111 баек для психотерапевтов. – СПб.: Питер, 2010. – 176 с.
3. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Питер, 2009. – 250 с.

17.2.3. «РЕСУРСЫ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ»

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания у преподавателей и воспитателей училища средствами арт-терапии.

Задачи:

1. Способствовать актуализации, осознанию, пополнению спектра собственных внутренних ресурсов педагогов.
2. Развитие умения получать доступ к внутренним ресурсам, а также, способствовать интеграции, принятию «выгоревшей части личности», многообразия собственного «Я».
3. Способствовать повышению удовлетворенности своей профессиональной деятельностью в училище.

Участники: педагоги (преподаватели, воспитатели, администрация училища).

Ведущая технология: арт-терапия.

Техника: живопись шерстью (О. Ланберг).

Метод: коллаж «Обитель ресурсов».

Материалы и оборудование: рамки со стеклом по числу участников формат А-4, нетканое полотно, ножницы, клей – карандаш, материал для коллажа (журналы, фотографии, газеты), непрядёная шерсть разных цветов, видеофрагмент, видео приставка.

Ход занятия:

1. Вступительное слово ведущих (педагоги-психологи).

Мы рад вас приветствовать на нашей творческой мастерской.

Уважаемые участники, знакомо ли вам состояние эмоционального выгорания? (ответы) Лично нам оно знакомо как людям, работающим в системе: «человек – человек». Люди помогающих профессий всегда находятся в «зоне риска».

Анекдот «Клоун и пациент».

К психотерапевту приходит пациент и жалуется: «Доктор, все плохо, жизнь утратила краски, ничего не радует» Доктор отвечает: «О, все это поправимо, к нам в город приехал цирк. Сходите, там такой веселый клоун, он всех веселит и никого не оставляет равнодушным. Пациент отвечает: «Ах, доктор, ведь я и есть этот клоун». Обсуждение.

2. Мини-сообщение по теме мастерской.

А. 1974г. Нью-Йорк, Фрейденберг ввел термин «Синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) - состояние изнеможения, истощения, ощущения собственной бесполезности. Это состояние он наблюдал у работников социальной сферы. Он заметил, что сначала люди проявляли интерес к своей работе, то потом теряли к ней интерес, испытывали усталость и апатию.

Вопросы для обсуждения:

Перечислите, пожалуйста, эмоции чувства, которые вы испытывали при переживании этого состояния (какие чувства у вас преобладали?) (ответы).

Мини-сообщение по теме.

Б. Нам близко определение Натальи Евгеньевны Водопьяновой (Санкт-петербургская школа). СЭВ является результатом сложного взаимодействия

личностных особенностей, межличностных отношений в профессиональной сфере, семейной жизни и переживаний самооффективности.

СЭВ может рассматриваться как психологическая защита, следствие нарушения баланса между процессами «брать – давать», конфликт между возможностями и желаниями, затраченными и полученными ресурсами. СЭВ возникает под влиянием длительных психотравмирующих стрессовых факторов. Тем не менее, именно индивидуально – личностные характеристики оказывают решающее влияние на возникновение данного синдрома (одни – выгорают, другие – нет при равных средовых условиях).

СЭВ – это динамический процесс, который, если вовремя не предпринять никаких психокоррекционных действий, приобретает все новые симптомы. СЭВ имеет 3 уровня:

1. Межличностный – на этом этапе возникают проблемы в общении, может возникнуть пресыщение общением, уход от общения.
2. Личностный – возникновение внутриличностных конфликтов, проблемы в эмоциональной и мотивационной сфере.
3. Психосоматический – бессонница, усталость, болезни: гастрит, язва, астма, нейродермиты.

В профилактике и коррекции СЭВ огромное значение имеет психотерапия. Цель – выход на глубинные ресурсы, нахождение новых смыслов личной и профессиональной деятельности, обучение навыкам саморегуляции и асертивного поведения. Эффективной является терапия искусствами (танцы, музыка, сказкотерапия).

3. Введение в практическую часть.

Сегодня на занятии мы предлагаем вам микс живописи шерстью и коллажа. Фелт-терапия – это использование непряженой овечьей шерсти в арт-терапии для решения психологических проблем, развития и гармонизации личности. Впервые психотерапевтический эффект влияния шерсти заметил немецкий философ Рудольф Штайнер. Шерсть обладает уникальным качеством (фелт – терапия). Это самый теплый и экологичный природный материал, который

дает широкий спектр тактильных ощущений. Овечья непряденная шерсть — материал, который согревает, успокаивает, даёт энергию и наполняет силой через кончики пальцев. Осваивая работу с этим уникальным природным материалом, вы согреваете не только тело, но и душу.

4. Модификация техники «Обитель ресурсов» (О. Ланберг)

1. Этап. Знакомство с материалом. Сейчас мы предлагаем Вам познакомиться с материалом, с которым мы сегодня будем взаимодействовать, подержать его в руках.

2. Этап. Визуализация. Выявление индивидуальных особенностей сферы и стадии выгорания.

Сядьте поудобнее. Вспомните, пожалуйста последнюю ситуацию, когда вы чувствовали себя выгоревшими, не чувствовали мотивации к деятельности, когда вы уставали постоянно отдавать, ничего не получая взамен, когда вы хотели одного, а приходилось поступать по другому? (это может быть и давняя ситуация)

3. Этап. Нахождение визуального образа для «выгоревшей части», его воплощение и проработка.

Когда вы визуализируете ситуацию, найдите для нее образ, символ, которые соответствуют тем чувствам и эмоциям, которые вы испытывали (журналы, шерсть). Старайтесь не включать интеллект, а довериться себе, своему подсознанию, почувствовать, что вам отзовется (по наитию.).

Ответьте на 3 вопроса:

1. Что хочет эта ваша часть?
2. Как она себя чувствует?
3. Какое внимание ей необходимо?

Отложите образ на некоторое время, к нему мы еще вернемся.

4. Этап. Трансформация нересурсного состояния в ресурсное. Закройте глаза и представьте себе свое ресурсное состояние. Почувствуйте опору спинки стула, ног на полу. Дыхание спокойное и ровное. Глубокий вдох, выдох. Каждый располагает своим собственным набором ресурсов в виде мыслей,

эмоций, людей, ресурсных мест, которые наполняют нас энергией. Вспомните, что больше всего помогает вам в трудных ситуациях, за счет каких ресурсов вам удастся выйти из них. Это могут быть люди, места – поддерживающие образы. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Вам нужно создать картину из шерсти, в которую вы должны поместить в символической форме те ресурсы, которые вам удалось визуализировать (это могут быть цветы, люди, буквы, абстракция) Просто отдайтесь своим рукам, процессу творчества.

Возьмите раму со стеклом, аккуратно выгащить картонное основание, к нему приклеить материал, который будет удерживать шерсть. Это – основа для дальнейшей работы.

После завершения работы, обсудите или запишите, что удалось поместить в свою обитель, дайте название, опишите телесные ощущения, чувства, эмоции.

5. Этап. Интеграция выгоревшей части, нахождение способов ее исцеления. Включите в свою обитель ресурсов выгоревшую часть, найти ей безопасное место, чтобы ей было комфортно. Это очень важно. Не просто ткнуть ее в работу, а сделать так, чтобы ей было комфортно. Это бывает нелегко.

Затем работа фиксируется стеклом и помещается в раму, что придает защищенности и привносит ресурсы. Этот процесс имеет метафорический смысл.

6. Этап. Экспонирование и обсуждение. Рефлексия.

1. Что изменилось, после интеграции выгоревшей части?
2. Какие эмоции вы испытывали при закрытии картины стеклом?
3. Какие новые ресурсы открыли?
4. Что из этого нового знания могли бы взять с собою в жизнь?
5. Какие самые простые шаги в жизни вы могли бы сделать, чтобы достичь более гармоничного существования?

5. Рефлексия. Уважаемые коллеги, в метафорическом плане мы с вами проделали очень большую работу. Мы желаем вам дальше светить, не выгорая. Мы надеемся, что вам удалось получить точки доступа к своему ресурсу.

Обратная связь от участников. Психологические комментарии.

Литература:

1. Ланберг, О.А. Фелт-терапия в работе с эмоциональным выгоранием. Коллаж «Обитель моих ресурсов» в технике «живопись шерстью»//Арт & Терапия.– 2017 – №1 (9) – С. 62–69.
2. Ольга Ланберг. Живопись шерстью. Фелт-терапия в работе с эмоциональным выгоранием // Школьный психолог, № 01(558), 2019.

17.2.4. «ВСЕЛЕННАЯ ВНУТРИ СЕБЯ: РИТМЫ ЖИЗНИ»

Цель: познакомить педагогов с танцевально-двигательными техниками как одним из эффективных средств профилактики синдрома эмоционального выгорания и педагогической деформации.

Задачи:

1. способствовать расширению диапазона собственных двигательных возможностей и самовыражения;
2. содействовать снятию мышечных и эмоциональных зажимов участников, развитию навыка слышать себя и свое тело;
3. развивать положительное отношение к самим себе;
4. создать условия для «отреагирования» подавленных эмоций с помощью методов телесно-ориентированной терапии, формирования ресурсного состояния, необходимого для проживания-устранения негативных переживаний.

Ведущая технология: мультимодальная терапия творчеством – арт-терапия.

Техника: танцевально-двигательные техники, модификация упражнений Е. В. Буренковой.

Метод: недирективные методы арт-терапии (мультимодальный подход в терапии творчеством в практике помогающих профессий).

Форма: психологическая танцевальная студия.

Материалы и оборудование: мультимедийная приставка, видеофрагмент, музыкальные инструменты: маракасы, бубенцы, бубен, барабаны, дудки, свистки, свистульки, трещотки, пергаментная бумага, фольга.

Музыкальное сопровождение: аудиозаписи.

Ведущие: педагоги – психологи.

Ход занятия:

1. Организационный этап.

1.1. Подготовка реквизита. Оформление пространства зала: украшение танцевального зала.

1.2. Приветствие.

✓ Вступительное слово ведущих интермодальной творческой мастерской –педагогов-психологов.

Добрый день, уважаемые коллеги. Мы хотим пригласить вас в увлекательное путешествие. А поможет нам в этом мультимодальная терапия творчеством.

✓ Информирование участников о регламенте и правилах работы в мастерской:

- 1) о добровольности участия;
- 2) «здесь и теперь»;
- 3) конфиденциальности;
- 4) открытого выражения чувств;
- 5) ответственности;
- 6) активности.

2. Мотивационный этап

Прояснение и уточнение ожиданий участников (Как вы думаете, чему будет посвящено наше занятие? Чтобы вы хотели получить, приобрести, оставить от нашей сегодняшней встречи?). Психологи предлагают озвучить ответы на поставленные вопросы.

3. Основной этап:

3.1. Сообщение новых знаний

Все искусства соединены между собой, одна модальность перетекает и переходит в другую — танец рождает поэзию или задаёт начало мелодии и песни, и все они проявлены в телесной выразительности (движение и звучание). Автор концепта — Елена (Алена) В. Буренкова, к.пс.н., доцент — танцевально-двигательный психотерапевт.

Телесно – ориентированная и танцевально – двигательная терапия - это ресурсно-ориентированный подход в практике психологической помощи. Телесные движения здесь рассматриваются как отражение внутренней психической жизни человека и его взаимоотношения с окружающим миром. Нам всем известно, что негативные чувства могут долгое время оставаться невыраженными, продолжая существовать в теле, ухудшая эмоциональное и физическое состояние человека. Так возникают мышечные зажимы.

Обладая инструментом понимания собственного тела и имея возможность ощущать его сигналы и состояния, можно постепенно наладить с ним эмпатийную связь и качественно улучшить свою жизнь. Танце-двигательная терапия помогает человеку сбрасывать негативную энергию, трансформировать ее в позитивную, сохранять эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях, жить в гармонии внутреннего и внешнего.

Мы приглашаем вас стать экспертами своей телесной чувствительности. Позвольте себе сегодня возможность переключиться, прислушаться к своему телу, пообщаться и обрести с ним целостность.

3.2. Этап осознания (частей тела, дыхания, чувств).

3.2.1. Упражнение «Звездная дорожка»

Просим вас созвучно вашему актуальному состоянию выбрать инструмент из числа находящихся в нашем зале.

Мы просим вас сесть друг напротив друга с двух сторон дорожки и продемонстрировать звучание своего инструмента в ритме камертона своей души и своего настроения. Первым начинает тот, кто справа от нас.

А сейчас попробуем позвучать всей группой, всем оркестром.

Приглашаем желающих на начало «красной дорожки».

Участник мастерской озвучивают желаемый порядок звучания предпочтительных инструментов, которые он хочет услышать. Музыканты исполняют желания звезды. А участник «проходит» по красной дорожке под звук заявленных инструментов. Молодцы! А теперь отложите свои инструменты.

Обратная связь. Рефлексия.

В первой половине встречи мы с вами были музыкантами, а теперь будем танцорами.

Все мы в детстве водили хороводы... Попробуем вспомнить свой детский опыт. Хороводы помогают полностью войти в состояние «Здесь и Сейчас», научиться красиво вписываться в повороты Судьбы, уметь сплетаться с другими людьми в красивый Рушник отношений, раскрутить Колесо Фортуны в своей Жизни! Круговые танцы обучают человека красиво и ладно списываться в коллектив, входить в состояние резонанса и взаимопонимания для дружбы и эффективного сотрудничества.

3.2.2. Упражнение «Хоровод».

Звучит музыка.

Ведущие предлагают участникам творческой мастерской образовать круг, хоровод. Поздороваться аплодисментами.

«Мы хотим, чтобы ваши имена прозвучали вашими голосами. Мы приветствуем...». Каждый участник круга по очереди называет свое имя, которое вслух повторяют ведущие.

Игра «Хоровод. Шаги»

Игра «Хоровод: пары и воды»

Игра «Гуляем вместе».

Упражнение «Настоящее, прошлое, будущее».

Ведущие предлагают рассчитаться на 1, 2, 3.

Первые участники образуют внутренний круг (прошлое), вторые – средний круг (настоящее), третьи – внешний круг (будущее).

Ведущий озвучивает инструкцию: «Хотим мы того или не хотим, все решается в настоящем. И «настоящее» начинает крутиться». «Прошлое» – в другую сторону. А «будущее» – куда хотят, в любую сторону».

Наступает время перемен. «Настоящее» может стать «будущем». «Прошлое» - «настоящим». «Будущее» может стать «прошлым».

Сейчас можно загадывать любые желания, и они исполнятся все.

Обратная связь. Рефлексия.

3.2.3. Упражнение - развлечение «Just Dance».

Заставка: видео.

Мы знаем с вами, что движение – это жизнь. Двигаясь, мы сохраняем здоровье, снимаем напряжение, накопившиеся за день, получаем заряд оптимизма и бодрости.

Ведущие предлагают участникам выполнить упражнение-развлечение «Смотри и повторяй» (С использованием интерактивной компьютерной игры «Just Dance»).

Рефлексия. Психологические комментарии. Обмен мнениями.

Литература

1. Буренкова Е. В. Терапия искусствами: интермодальный подход / под ред. Е. В. Буренковой, В. В. Сидоровой – Пенза: ИП Соколова А.Ю., 2017. – 134 с.

17.3. ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЕ АРТ-СОБЫТИЯ

(суворовец-педагог, суворовец-воспитатель, суворовец-родитель)

НА АРТ-ПЛАТФОРМЕ «НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ»

17.3.1. «ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ»

(модификация техники Л.Д. Лебедевой)

Цель: развитие социорефлексии, гармонизация эмоционального состояния.

Задачи:

1. Ослабление контроля, нейтрализация защитных механизмов, снятие эмоционального напряжения, тревожности, раскрепощение и расслабление.

2. Исследование собственных чувств и переживаний, стратегий взаимодействия и коммуникаций.

3. Оптимизация межличностного и внутригруппового общения, развитие коммуникативных навыков, взаимной эмоциональной поддержки и групповой сплоченности, повышение уверенности в собственных возможностях, активизация воображения.

Участники: педагоги, суворовцы

Ведущая технология: арт-терапия.

Техника: нетрадиционная техника рисования «Грифонаж», методика «Каракули», арт-терапевтическое упражнение «История по кругу» Л.Д. Лебедевой.

Метод: изотерапия.

Форма: групповая, расположение участников по типу «круглого стола».

Материалы и оборудование: ручки, листы формата А3 и А4, фломастеры или пастельные мелки, столы и стулья по количеству участников, часы, колокольчик.

Музыкальное сопровождение: аудиозаписи.

Ход проведения

1. Вступительное слово педагога-психолога. Информация о теме занятия. Данное занятие посвящено развитию **социорефлексии** - базового свойства личности педагога.

Социорефлексия педагога - это стремление к анализу и осмыслению своих действий, поступков, своих личностных качеств. Социорефлексия проявляется в стремлении человека посмотреть на себя глазами других людей и в умении учитывать в своей деятельности то, как тебя воспринимают другие люди (коллеги и ученики). Рефлексивная позиция учителя дает ему возможность отслеживать, анализировать поступки и действия других людей и свои собственные. Такая позиция является источником саморазвития педагога и позволяет ему понимать внутренний мир другого человека, разрешать различные затруднения в работе, мыслить с позиции обучающегося (воспитанника).

Сегодня мы предлагаем вам поработать в технике «Грифонаж» (в переводе с французского языка означает — маранье, писать каракулями, рисовать на скорую руку), поэтому второе название у этой техники рисования – «**Каракули**». Такая техника позволяет приобщить к творчеству не только детей, но и взрослых. Мы попробуем увидеть в любом пятне, в любой линии что-то интересное и необычное.

Методика «Каракули» относится к проективной рисуночной технике. Впервые техника была разработана и описана британским педиатром и детским психоаналитиком Дональдом Вудсом Винникоттом.

Сегодня мы воспользуемся модификацией техники, предложенной Л.Д. Лебедевой.

Заповедь изотерапии: навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник». Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится. Здесь стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс.

Правила изотерапии:

- ✓ чтобы не происходило в твоей жизни – просто рисуй;
- ✓ мечтаешь или сомневаешься – рисуй;
- ✓ расслабленный или напряженный – рисуй;
- ✓ скучно или занят – рисуй;
- ✓ весело или грустно – рисуй;
- ✓ страшно или смело – рисуй;
- ✓ радостно или печально – рисуй;
- ✓ тяжело или слишком легко – рисуй;
- ✓ устал ли отдыхаешь – рисуй;
- ✓ одиноко или со всем миром сразу – рисуй.

2. Арт-терапевтическая техника «Каракули»

Задачи: мотивировать участников на работу, снятие напряжения и контроля, снижение тревожности, раскрепощение.

Оборудование: листы формата А3, фломастеры или пастельные мелки, столы и стулья по количеству участников.

Инструкция:

А. Сегодня мы с вами будем экспериментировать. Возможно, ваше подсознание пошлет вам послание. Сначала вам нужно выбрать фломастер. Цвет фломастера не должен повторяться в группе. Возьмите в нерабочую руку 1 фломастер, мелок или карандаш, что-то одно. И с закрытыми глазами начинайте рисовать каракули на листе бумаги. Рисуйте так долго и столько, сколько хотите. Рисуйте, пока не надоест. Отдайтесь этому процессу». («Поступите так, как считаете нужным»).

Б. «Откройте глаза, рассмотрите внимательно свой рисунок. При желании, Вы можете дорисовать его».

В. «Передайте свой лист с рисунком соседу справа. Сосед справа своим фломастером с открытыми глазами добавляет в него всё, что посчитает нужным, что захочет дорисовать. Работаем строго по времени (у каждого будет по 3 минуты на дорисовывание). По сигналу ведущего: **«Передаем»** Вы будете передавать рисунок соседу справа по кругу. Передавать рисунок по кругу будем до тех пор, пока Ваш рисунок не вернется к Вам.

Г. «Ко всем участникам вернулись их рисунки? По возвращению рисунка автору, вам необходимо завершить его и дать рисунку название».

Д. Этап обсуждения («нравится, не нравится»).

Е. Терапевтический этап.

Инструкция: «Найдите на своем рисунке объект, с которым Вы можете себя идентифицировать, чтобы сделать «Я-сообщение» от его имени. Отложите листы.

3. Арт-терапевтическая техника «Рассказ по кругу»

Задачи: Исследование собственных чувств и переживаний, стратегий взаимодействия и коммуникаций, оптимизация межличностного и внутригруппового общения.

Оборудование: Листы А4, фломастеры или пастельные мелки, столы и стулья по количеству участников.

А. «Каждый участник берет лист А 4 и фломастер определенного цвета, который по цвету не должен повторяться в группе участников. Затем каждый ставит на своем листе своим фломастером точку (оставляет свой след) и записывает ручкой свое сообщение от лица объекта, которое он выбрал. Например, «Я солнечный лучик, который...»Все вместе записывают «Я- сообщение». И опять передают свой лист соседу справа. Следующий участник ставит свою точку (оставляет свой след), читает сообщение и дописывает продолжение истории. И так до тех пор, пока история по кругу не вернется к Вам. *Музыка*

Б. После этого листы складываем по порядку!!! Каждый читает только свои записи со своей точкой!!! При желании, участник может выписать на отдельный лист свои предложения.

Соблюдение безопасности и экологичности: чужие работы не интерпретируются другими участниками, а ведущие интерпретируют только то, что участник сделал сам.

В. Этап поиска позитивного ресурса.

Возвращаемся к своим рисункам, каракулям. Участники берут свои рисунки и по желанию, дорисовывают свои работы.

Г. После того, как будет завершена работа с рисунками, по очереди зачитываются групповые истории по кругу.

Д. Рефлексия:

Вопросы:

- ✓ Как ведет человек в своем пространстве?
- ✓ Что Вы делали в чужих рисунках?
- ✓ Какие мысли у Вас были, когда Вы начинали рисовать, получали рисунки других участников.
- ✓ Какие эмоции Вы испытали, когда получили свой рисунок?
- ✓ По какому принципу выбирали цвет карандаша?

✓ Что Вы чувствовали, когда прочитали свой рассказ, общий групповой рассказ?

✓ Какие выводы Вы можете сделать из занятия?

4. **Обсуждение. Психологические комментарии.**

Литература:

1. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии подходы, диагностика, система занятий Спб. Речь, 2003. – 256 с.

17.2. «БЕЛЫЙ ТАНЕЦ В НАЧАЛЕ ОТТЕПЕЛИ»

Цель: познакомить участников с арт-терапевтической техникой, позволяющей получить опыт безопасного разрешения актуальных внутренних вопросов.

Задачи:

1. Помочь участникам определять и осознавать актуальные психологические проблемы.

2. Научить находить ресурсы для решения личностных проблем.

3. Способствовать стабилизации эмоционального состояния участников и повышению их стрессоустойчивости.

Участники: родители, суворовцы

Ведущая технология: арт-терапевтическая техника «Белый танец» (в модификации Л.Д. Лебедевой), метод – АртСинтезТерапия (АСТ) – комплексный метод групповой психотерапии, использующий синтез искусств.

Форма проведения: психологическая арт-студия.

Материалы и оборудование: листы прозрачного аракала (по количеству участников), листы ватмана или белого картона (размер 42x30), поделочный материал белого цвета: поролон, кружево, бусы, салфетки, вата, пуговицы, ракушки, ленты, нитки, леска, крупы, семена и др., ножницы.

Ограничения по количественному составу группы: 15-20 человек.

Ход занятия

Вступительное слово. Приветствие: 5 мин.

Сегодня мы хотим предложить вам психологическую технику, выполнение которой позволяет в короткие сроки активизировать свои личностные ре-

сурсы и гармонизировать свое эмоциональное состояние. Техника носит название «Белый танец». Мы все знаем, что Белый танец, это танец, на который дамы приглашают кавалеров. В конце 19 века важнейшим событием в придворной жизни стал «Придворный бал», на который все дамы обязательно приходили в масках и белых платьях. Белый – цвет чистоты, «безупречности» (белый лист, на котором можно написать все, что угодно, фата, снег, мысли. Однако белый цвет – непредсказуем, его легко закрасить любым другим. Есть прекрасный белый танец и белая фата, но есть и белый флаг, белый билет. Сегодня вы все соприкоснётесь с белым цветом и обязательно будете успешны в своем творчестве.

Мы приготовили для вас листы ватмана, листы аракала и поделочный материал белого цвета. Сейчас каждый из Вас станет хореографом собственного танца. Танец здесь выступает как метафора. Выполняя эту технику Вы создадите композицию, используя разнообразные художественные и поделочные материалы белого цвета.

Инструкция: Вам надо создать композицию, используя разнообразные художественные и поделочные материалы белого цвета, которые находятся на центральном столе. У каждого из вас на столах лежат листы ватмана, листы аракала, которые являются основой для композиции. Прежде чем, приступить к выполнению творческой работы, подумайте КОГО бы (или ЧТО) Вы хотели бы пригласить на белый танец. Например, любого человека, время, поступок, цветок....

Выполнение композиций: 15-20 минут

Необходимо придумать название картины и рассказ – 5 минут

Обсуждение по кругу – 15 минут.

Рефлексия. Психологические комментарии – 10 минут.

17.4. АРТ-СОБЫТИЯ И НЕ ТОЛЬКО...

Новые реалии в психологическом информировании всех субъектов образовательных отношений в период карантина и дистанционного обучения

Повышение психологической компетентности педагогов происходит и посредством организации психологических акций в арт-терапевтическом формате, приуроченных ко Дню учителя, международному женскому Дню 8 марта и др. Например, акция «Жемчужные россыпи», с использованием настоящих ракушек, которые содержали жемчужину и уникальное «послание» в виде позитивной аффирмации для каждого педагога. Психологические мотиваторы можно располагать в воздушных шарах, «чудесном горшочке», на дверях кабинетов, осенних листьях и. т. д.

В настоящее время, в связи с распространением коронавирусной инфекции, человечество переживает не самые легкие времена, которые характеризуются неопределенностью, отсутствием безопасности, изменением привычного жизненного ритма, повышением уровня тревоги и эмоциональной напряженности, связанной с опасениями за жизнь, здоровье и будущее, как свое собственное, так и за близких людей. В условиях пандемии возрастает поток негативной информации, возникают коллективные панические настроения, которые дезорганизуют привычную деятельность, могут вызывать эмоциональные и поведенческие нарушения у детей и взрослых.

Сейчас обучающиеся довузовских образовательных организаций находятся в условиях длительного карантина на ограниченном образовательном пространстве, что накладывает отпечаток как на их психоэмоциональное самочувствие и настроение, так и отражается на волевых и мотивационных процессах.

Взрослые: родители, преподаватели, воспитатели неосознанно могут усугублять ситуацию, нагнетая эмоциональную напряженность, страхи, тревоги, транслируя их детям. Известно, если мы становимся заложниками тревоги, па-

ники, страхов, негативизма – все это тут же ослабляет наш психологический иммунитет, и мы теряем способность противостоять болезням.

Актуальным становятся вопросы сохранения здоровья детей, их психологического и социального благополучия, психопрофилактики.

Отсутствие знаний о психологически грамотном поведении в период пандемии, чаще всего, ведет к неадекватному восприятию и усиливает все выше обозначенные проблемы.

Информационное сопровождение в этот период направлено на оказание помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности, поиск точек опоры для укрепления психологического иммунитета.

По нашему опыту, в данных условиях востребована такая форма работы как создание и распространение буклетов и памяток, содержащих информацию, направленную на развитие навыков тайм-менеджмента, саморегуляции и совладающего поведения, позволяющих расширить возможности максимального просветительского эффекта при наименьших затратах энергии, закрепить установки на сохранение здорового образа жизни и соблюдение гигиены умственного труда в условиях дистанционного обучения. В настоящем пособии (Приложение) представлены два буклета: «Экологические лайфхаки для преподавателей «Восстановить свои силы и быть в ресурсе» и «Психолого-педагогическая копилка «Создаем психологически безопасную и комфортную образовательную среду». В авторских буклетах описаны показатели истинного авторитета как ресурса любого педагога, собраны «работающие» упражнения, в том числе, из нейробики, релаксационные техники, арт-техники поддерживающей фотографии. В Приложении также представлен информационный набор для оформления стенда «ПСИХОЛОГиЯ».

Подготовка памяток, буклетов, стендовой информации, коллекции видеофильмов, текстов психологических притч, кратких биографий известных людей, которые успешно преодолели жизненные трудности, инфографика с алгоритмами поведения в стрессовой ситуации, варианты релаксационных и психотехнических упражнений, списки рекомендованной к чтению психологической

литературы «Психолог советует прочитать», метафорические карты, открытки, содержащие позитивные и жизнеутверждающие утверждения – аффирмации – все это востребовано сейчас в арсенале педагога-психолога.

Литература

1. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К. Проверено на себе: о новых реалиях психолого-педагогического сопровождения в период пандемии / Методист: научно-методический журнал. Издательский дом «Методист» – 2021, – № 1 – С. 44-48.

18. РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

*«Синоним социального самочувствия –
степень удовлетворенности жизнью»*

А. В. Брушинский

1. Определены инновационные эффективные техники, формы, методы, способы для организации и проведения арт-событий: а) фелт-терапия, техника работы с оракалами, работа с крупами и пуговицами, камнетерапия, плассотерапия, рисование на воде, метафорические карты, авторские техники и другие; б) психологические гостиные, студии, воркшоп, вернисаж, маскарад, эвайс-встречи и другие.
2. 100% субъектов образовательных отношений учебных курсов вовлечены в инновационную психологическую творческую со-деятельность и сотрудничество.
3. Повысился уровень психологической культуры суворовцев, что подтверждается результатами их участия в олимпиадах и конкурсах по психологии различного уровня (регионального, всероссийского, уровня МО РФ, международного).
4. Повысился уровень психологической рефлексии у преподавателей и воспитателей, наблюдается эмоциональное единство в педагогических коллективах учебных курсов.
5. На протяжении трех лет наблюдается снижение числа конфликтных ситуаций в образовательной среде третьей и шестой рот среди суворовцев, педагогов, воспитателей.

6. Повысился уровень удовлетворенности субъектов образовательных отношений жизнедеятельностью в училище, что подтверждается сохранностью контингента личного состава учебных курсов.
7. Отсутствие в коллективах рот суворовцев с низкими специальными статусами («изолированные», «отвергаемые»), повышение роста обучающихся с высоким уровнем социовалентности, свидетельствует о закреплении установок и потребности применения психологических знаний в целях эффективной социализации и собственного роста, сформированности конструктивных копинг-стратегий в повседневной жизнедеятельности на пространстве суворовского училища.

Успешный опыт реализации арт-событийной технологии доказывает, что внедрение в образовательную среду *арт-Событий (на основе применения арт-технологий)* позволяет обеспечить успешное конструктивное взаимодействие обучающихся, педагогов, родителей, развитие их личностного потенциала, что способствует обеспечению психологической комфортности, развитию психологической грамотности и созданию условий для повышения результативности образовательного процесса в целом.

19. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Асташова Н.А., Волкова М.Г. Диалог учителя и учеников в пространстве искусства как условие формирования эстетического отношения к миру // Вестник Брянского государственного университета. 2017. – № 2 (32). – С. 270-275
2. Барышева Т. А. Арт-факторы и арт-технологии развития креативности // Герценовские чтения. Художественное образование ребёнка: стратегии будущего. Санкт-Петербург, 2019. – С. 117-130.
3. Бирюкова И.В., Буренкова Е.В. Танцевально-двигательная психотерапия: о методе и подготовке специалистов// Арт&терапия. 2017. – № 4 (10).
4. Блинова Ю. Л. Мультимодальные арт-технологии как средство актуализации познавательной активности младших школьников // Мир науки. 2017. – Т. 5, № 6. – С. 73.
5. Бурачевская Т. В., Логинова И. Н. Арт-технологии как инновационная пе-

- дагогическая технология // Мастерство педагога: от вопросов к решениям: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2020– С. 71-74.
6. Григорьев Д. В. Событие воспитания и воспитание как событие // Вопросы воспитания. 2007. – № 1. – С. 90 – 97.
 7. Гордеева Е. Е., Горячева Е. Н. Исследование сущности, содержания и типов детско-взрослых общностей // Наука и школа. 2012. – № 2. – С. 150-152.
 8. Дегтярева С. Б., Потапова, М. К. Активные формы психолого-педагогической поддержки молодых педагогов суворовского военного училища / Новое поколение профессионалов в образовании: векторы профессионально-личностного развития молодого педагога: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (30-31 октября 2019 г., г. Ульяновск) / под общ. Ред. С.В. Данилова, Л.П. Шустовой, Н.И. Кузнецовой, Л.Н. Курошиной. – Чебоксары: ИЛ «Среда», 2019. – С. 202-207.
 9. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К. Игротехнологии как инструмент социализации младших подростков / Портал доверия: сб. науч. трудов / под ред. С.Д. Полякова, А.П. Мальцевой, Л.П. Шустовой – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – С.140-142
 10. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К., Из опыта применения сквозных технологий сопровождения профессионального самоопределения учащихся суворовского военного училища / Военно – профессиональная направленность содержания образования: парад педагогических идей и инновационных замыслов: сб. материалов 3 Межрегиональных педагогических Маргеловских чтений (г. Омск, 19 – 20 января 2017г.) / Омский кадетский военный корпус МО РФ.- Омск: Технотрей, 2017. – 208 с.
 11. Дегтярева С.Б., Потапова М.К. Имидж педагога. Методика проведения занятий в психологической гостиной / Школьный психолог: методический журнал для педагогов-психологов. – 2013, – № 3. – С. 42-46.
 12. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К. Лекарство от злости; методическая разработка занятия / Школьный психолог: методический журнал для педагогов-психологов / ред. М.Ю. Чибисова. – март-апрель 2019, – № 3-4 (559). – С.

23-27.

13. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К., На арт-пространствах УГСВУ / Вестник военного образования. Издательство: Редакционно-издательский центр «Красная звезда» Министерства обороны Российской Федерации (Москва) – май-июнь 2019, – № 3 (18) – С. 98-102.
14. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К. Проверено на себе: о новых реалиях психолого-педагогического сопровождения в период пандемии / Методист: научно-методический журнал. Издательский дом «Методист» – 2021, – № 1 – С. 44-48.
15. Дегтярева С.Б., Потапова, М.К. Расширение границ культурно-образовательного пространства в контексте работы педагога-психолога / Культура, искусство, образование: традиции и перспективы: сб. / Под ред. В.Ф. Синькевич, Е. С. Зев. – Ул: 2017. – 322 с.
16. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под редакцией А.И. Копытина. – СПб: Речь, 2005. – 144 с.
17. Донская Т.К. Арт-педагогика в современной образовательной парадигме / Наука. Искусство. Культура. 2013. № 2. С. 144-152.
18. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. – №1. – С. 85 – 121.
19. Исаев Е. И., Слободчиков В. И. Психология образования человека. Становление субъектности в образовательных процессах Т. 2. Психология развития человека. М., 2000. – С. 20.
20. Калакуцкая А. А. Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми. – М.: В. Секачев, 2019. – 160 с.
21. Колошина Т. Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
22. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 368 с.: ил. – (Золотой фонд психотерапии).

23. Ланберг О. А. Шерсть как арт-терапевтический материал, или Фелт-терапия. Авторская методика «Ковер ресурсов». // Арт&терапия. 2016. – № 1. – С. 32.
24. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с. Серия – психологический практикум.
25. Лелявина К.И., Клименко Г.А. Арт-технологии в образовательном процессе средней школы // В сборнике: Перспективы развития науки и образования: III международная научно-практическая конференция. 2016. – С. 87-90.
26. Личностный потенциал: структура и диагностика / ред. Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл. 2011. – 680 с.
27. Нормативный документ по регулированию профессиональной психотерапевтической и психологической деятельности в сфере арт-терапии (арт-психотерапии). Стандарт профессиональной психотерапевтической (психологической) помощи в сфере арт-терапии (арт-психотерапии) / Под общ. ред. Копытина А.И. — Санкт-Петербург-Москва: 2018. – 100 с.
28. Павелкина Л.В., Кошелев А.А. Арт-терапия как одна из технологий работы с одаренными молодыми людьми в школах // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2020. № 2 (73). – С. 114-116.
29. Пожарская А.В. Архитектоника школьного арт-события // Проблемы психолого-педагогической работы с молодежью в поликультурной среде современного образовательного учреждения : сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2016. – С. 140-144.
30. Пожарская А.В. Формирование эстетического мировосприятия школьника (на примере арт-событий) // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № 15. – С. 2451-2455.
31. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
32. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / П 69 Под ред. А.И. Копытина. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 288 с.
33. Рябцев В.К., Ряшина В.В. Разработка культурно-образовательных проектов

как технология развития детско-взрослой событийной образовательной общности (методические рекомендации) // Профилактика зависимостей. 2015. № 2. – С. 1-78.

34. Сергеева Н.Ю. Арт-педагогика как ресурс гуманитаризации непрерывного образования // Непрерывное образование: XXI век. 2014. № 2 (6). С. 16-26.
35. Степанова А. В., Жданова С. Н. Арт-технологии в социализации учащихся // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии сборник материалов 9-ой Международной научно-практической конференции. 2016. – С. 95 – 98.
36. Тарарина Е. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций. (библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2018. – 236 с.
37. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. – М.: ООО «Вариант», 2019. – 250 с.
38. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. – М.: ООО «Вариант», 2017. – 208 с.
39. Цибулькинова В. Е. Арт-педагогика и педагогическая арт-терапия в профилактике рисков эмоционального здоровья учителя // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2019. №1 (101). – С. 232-238.
40. Шкиль И. Е. Применение арт-технологий как средства развития коммуникативной компетентности личности // Актуальные проблемы психологического знания. 2013. № 3. – С. 99-111.
41. Шустова И. Ю. Детско-взрослая общность как условие становления ценностно-смысловой ориентации ребенка // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2013. № 28 (1). – С. 51-61.
42. Шустова И. Ю. Событийный подход к воспитанию школьников // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 438. – С. 186–193.

Интернет ресурсы:

41. Восточно-европейская ассоциация арт-терапии. <http://eeata.net/>

42. Российская арт-терапевтическая ассоциация. <http://rusata.ru/>

43. Блог Ольги Ланберг. Портал психологических услуг.

<http://www.lanberg.ru/woolart/>, http://www.lanberg.ru/mkexperts_2019/

44. Институт практической психологии Ольги Гаркавец.

<http://www.garkavets.com/>

20. МАТЕРИАЛЫ, ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ

19.1 ОТЗЫВЫ

Контингент участников: преподаватели и воспитатели учебного курса
Мероприятие: психологический вернисаж
ФИО педагога-психолога: Дегтярева С.Б., Потапова М.К.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА МЕРОПРИЯТИЯ

Цель посещения: оценка эффективности использования инновационных образовательных технологий в ходе проведения занятия.

Тема занятия: «Краски эмоций»

Оценка степени достижения целей занятия: планируемые результаты были достигнуты в полностью.

Ход занятия: на этапе введения ведущими педагогами-психологами была организована работа по актуализации заявленной тематики и созданы условия для эффективного целеполагания. Далее по ходу занятия участники выполняли арттерапевтическое упражнение на установление доверия: взаимодействовали в парах на пространстве стекла с помощью манки различных цветов без слов и контакта глаз. Затем следовало обсуждение полученных работ, вербализация эмоциональных чувств и состояний участников. Основной частью занятия стало составление в парах совместной тематической композиции с помощью различных круп на стеклах. Обсуждение включало в себя демонстрацию участниками своей работы, рассказ о ней, о впечатлениях от совместного творчества. Занятие проходило в психологически безопасной и творческой атмосфере. Комментарии педагогов – психологов позволяли участникам осознать стратегии собственного поведения в процессе взаимодействия с другими людьми, вербализовать и проанализировать свое эмоциональное состояние. Таким образом, ведущими педагогами-психологами были продемонстрированы современные интерактивные формы и методы психотерапевтической работы. Представленные технологии психолого-педагогического сопровождения могут быть использованы коллегами в работе с обучающимися в условиях СВУ.

Сильные стороны занятия: компетентность педагогов-психологов в использовании арт-терапевтических техник, комфортная психологическая атмосфера занятия, упор на деятельностный компонент в занятии, результативность применяемой методики.

Основные недостатки занятия:

Отсутствуют.

Рекомендации по устранению недостатков:

Отсутствуют.

Оценка эффективности занятия: уровень эффективности занятия оптимальный.

Вывод в соответствии с целью посещения: педагог-психолог на высоком уровне владеет арттерапевтическими техниками и умело применяет их в работе с педагогами училища.

Методист лаборатории ИОТ

Подпись Агеевой И.В. заверяю.
Начальник отделения кадров и
стороннего



/ И.В. Агеева/

/ Д.А. Лаврушин /

ОТЗЫВ

на выступление «Из практики применения арт-терапевтических техник в профилактической работе педагога-психолога ДОУ МО РФ» педагогов-психологов ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» Светланы Борисовны Дегтяревой, Марины Константиновны Потаповой

23 января 2019 года Министерством образования и науки Ульяновской области, Областной психологической службой системы образования Ульяновской области был проведен региональный научно-практический семинар «Организация работы с несовершеннолетними по профилактике девиантного поведения в образовательном учреждении».

Целью научно-практического семинара было обсуждение психологами системы образования актуальных проблем девиантного поведения обучающихся: причин, раннего выявления и профилактики деструкций несовершеннолетних, а также обмен научным и практическим опытом, идеями и результатами работы.

Участниками конференции стали представитель Департамента общего образования, дополнительного образования, воспитания и Министерства образования и науки Ульяновской области, а также педагоги-психологи отдела методического обеспечения психологических служб образовательных организаций Ульяновской области ОГБОУ Центр «Развитие», службы практической психологии МБОУ Центр «Росток», педагоги-психологи образовательных организаций города Ульяновска.

Педагогами-психологами С.Б. Дегтяревой, М. К. Потаповой представлен опыт успешной практической работы средствами по профилактике девиантного поведения обучающихся ФГКОУ УГСВУ МО РФ средствами арт-терапии. Выступающие, в активном диалоге со слушателями, рассказали о применении эффективных и безопасных арт-терапевтических техник в работе с суворовцами, педагогами и воспитателями.

Участникам научно-практического семинара были представлены эффективные арт-терапевтические техники, применяемые как в рамках реализации программ внеурочной деятельности обучающихся по социальному направлению, так и в рамках арт-терапевтических занятий с педагогами по авторской психолого-педагогической программе «Тайм-аут...P.S.». В представленной презентации опыта педагогов-психологов суворовского училища обращает на себя внимание системность, творческая новизна и разнообразие применяемых форм и методов работы, направленных на оказание быстрой и экологичной психологической помощи участникам образовательного пространства, развитию навыков психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций, реализации творческого потенциала, способствующих более успешной адаптации как к училищу, так и к социуму.

Выступление педагогов-психологов С.Б. Дегтяревой, М.К. Потаповой свидетельствует о системной и многолетней практике применения арт-терапевтических технологий, об эффективности и востребованности представленных авторских методик, необходимости распространения данного инновационного опыта профилактической работы в других образовательных организациях.

Руководитель отдела методического обеспечения психологических служб ОО Ульяновской области, педагог-психолог, ОГБОУ Центр «Развитие»

Педагог-психолог, к.п.н., ОГБОУ Центр «Развитие»

Подписи Н.Ю. Патьковой, М.В. Губиной заверяю
Директор ОГБОУ Центр «Развитие»



Н.Ю.Патькова

М.В.Губина

Т.А.Гусева

ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ СУВОРОВЦЕВ

Сведения о достижениях обучающихся в олимпиадах по психологии
за 2020-2021 учебный год

№ № п/ п	ФИО обучаю- щегося	Название олимпи- ады (полностью)	Уро- вень	Месяц, год	ФИО руководителя	Резуль- тат
1	Карпенко Степан Ва- лерьевич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Дегтярёва С. Б.	2 место, Призер
2	Полищук Максим Максимо- вич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Дегтярёва С. Б.	3 место, Призер
3	Остапенко Павел Бо- рисович	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Дегтярёва С. Б.	2 место, Призер
4	Денисов Сергей Михайло- вич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Дегтярёва С. Б.	3 место, Призер
5	Дворян- сков Павел Андреевич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	3 место, Призер
6	Дедюхин Александр Вячеславо- вич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	2 место, Призер
7	Муртаков Сергей Павлович	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	3 место, Призер
8	Романов Иван Алексеевич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	3 место, Призер
9	Рыжкин Станислав Дмитрие- вич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ- ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	3 место, Призер
10	Шайдул- лин Амин	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗ-	Всерос- сийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	1 место, Победи-

	Ирекович	ДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»				тель
11	Шишков Никита Сергеевич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всероссийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	2 место, Призер
12	Филоненко Игорь Пет- рович	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всероссийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	2 место, Призер
14	Дегтярев Вячеслав Алексеевич	Многопрофильная олимпиада «ЗВЕЗДА» в номинации «ПСИХОЛОГИЯ»	Всероссийский	Март, 2021 г.	Потапова М. К.	3 место, Призер
15	Дегтярев Вячеслав Алексеевич	Мега-Талант	Международный	Октябрь, ноябрь, декабрь	Потапова М. К.	1 место, Победитель
16	Филоненко Игорь Пет- рович	Мега-Талант	Международный	Октябрь, ноябрь, декабрь	Потапова М. К.	1 место, Победитель
17	Щербаков Даниил	«Мир NEXT»	Региональный	Март, 2021 г.	Дегтярева С.Б.	1 место, Победитель
18	Костромин Николай	«Мир NEXT»	Региональный	Март, 2021 г.	Дегтярева С.Б.	2 место, Призер
19	Колодей Александр	«Быть достойным»	Всероссийский	Декабрь, 2021	Дегтярева С.Б.	1 место, Победитель



20.2 РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ АРТ-СОБЫТИЙ

Памятка «Азбука психологической безопасности».

Рекомендации для воспитателей

*Дети, к которым относятся с уважением и поддержкой,
более эмоционально устойчивы, чем те,
которых постоянно защищают.
(Тим Селдин, «Энциклопедия Монтессори»)*

Уважаемые воспитатели!

- ✓ Принимайте во внимание то, что ситуация пандемии – серьезное испытание для всех: суворовцев, их родителей, педагогов.
- ✓ Учитывайте тот факт, что психологическое состояние человека влияет на его физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами.
- ✓ Будьте внимательны как к физическому, так и к эмоциональному самочувствию воспитанников. В силу различных причин, подростки могут испытывать страх, тревогу, гнев, невротические и астенические состояния, плохое настроение, проблемы со сном, раздражительность, физическую слабость, повышенную отвлекаемость, трудность сосредоточения, вялость, апатию и общее снижение жизненной активности.
- ✓ Оказывайте детям эмоциональную поддержку (личное обращение по имени, оптимистические высказывания, подбадривания, позитивное выражение лица и интонации голоса, совместные беседы и. т.д.). Суворовцы должны чувствовать вашу поддержку.
- ✓ Формируйте такой микроклимат во взводе, который способствовал бы тому, чтобы каждый суворовец чувствовал себя в нем безопасно и комфортно.
- ✓ Разговаривайте с подростками. Попробуйте определить, что является для них самым сложным в ситуации карантина и дистанционного обучения. Поощряйте планы ребенка на будущее, его мечты: именно они помогают формироваться важным психическим структурам, без которых невозможно взросление.
- ✓ Старайтесь разнообразить досуговое время подростков. Предлагайте для просмотра и обсуждения фильмы позитивного содержания, истории преодоления трудностей, пропагандирующие нравственные ценности.
- ✓ Вносите адекватный юмор во взаимоотношения с подростками.
- ✓ Помогите им удовлетворить потребность в двигательной активности и творческом самовыражении (подвижные игры, спортивные и интеллектуальные соревнования, видеокалейдоскопы, библиотерапия, рисование, шахматы, оригами).
- ✓ Разговаривайте с родителями суворовцев спокойно, нацеливайте их на принятие ситуации и адекватную поддержку своих детей. Примите тот факт, что родители скучают и тревожатся за своих детей. Во избежание формирования мифов о жизнедеятельности суворовцев в условиях карантина, необходимо предоставлять своевременную и достоверную информацию законным представителям воспитанников (формат предоставления информации может быть различен: видеобращение, звонок по телефону, переписка в социальных сетях, предоставление фотоотчетов и др.).

- ✓ Знайте, что за гневом родителей могут быть спрятаны: неизвестность, страх, тоска, беспомощность.
- ✓ Напомните родителям о том, что: их неблагоприятное психологическое состояние может передаваться ребенку, влиять на него; не стоит тратить на это свою энергию.
- ✓ Объясните суворовцам, что в случае «условно положительных» результатов теста прятать голову в песок, как страус, неэффективно, гораздо продуктивнее настроиться на конструктивное и скорейшее преодоление болезни.
- ✓ Особое внимание уделяйте внимание частоболеющим суворовцам, обучающимся со слабым типом высшей нервной деятельности, высокотревожным подросткам. Демонстрируйте твердую позицию в отношении «приклеивания» различных ярлыков суворовцам, осознанных или неосознанных высказываний, которые могут обидеть или травмировать.
- ✓ Принимайте во внимание то, что подростки чувствительны к изоляции в коллективе и могут опасаться того, что из-за результата сверстники станут к ним хуже относиться.
- ✓ Будьте предельно деликатными и внимательными при оказании педагогической поддержки как детям, так и их родителям, нацеливайте их на успешное преодоление данной ситуации.
- ✓ Постарайтесь замотивировать воспитанников на соблюдение: гигиены умственного труда, баланса учебы и отдыха, режима питания и сна для восполнения жизненных сил и энергии.
- ✓ Будьте примером в преодолении ситуации пандемии, сохраняйте эмоциональную устойчивость, позитивное мышление.
- ✓ Обращайтесь к психологу при любых, волнующих вас, вопросах.

Тот, кто желает хорошо воспитать ребенка, обречен всегда придерживаться справедливых взглядов. (О. Бальзак)

Дети отчасти перенимают пессимизм у взрослых.

Они, как губка, впитывают и то, что вы говорите, и то, как вы говорите.
(Мартин Селигман, «Ребёнок-оптимист»)

Только живой пример воспитывает ребенка, а не слова, пусть самые хорошие, но не подкрепленные делом. (А. С. Макаренко)

*Памятка составлена педагогами-психологами 3 и 6 рот
М.К. Потаповой, С.Б. Дегтярёвой*

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Памятка преподавателям «Рекомендации по оптимизации учебной деятельности суворовцев в условиях карантина»

Уважаемые преподаватели!

В условиях пролонгированных сроков обучения педагогический коллектив несет двойную ответственность: как за академическую подготовку обучающихся, так и за поддержание благоприятного эмоционального самочувствия и сохранение их здоровья.

1. Примите пролонгированные сроки обучения как образовательную ситуацию с особыми условиями работы.
2. Создавайте на занятиях поддерживающую благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных чрезмерным стремлением к академическим успехам. Помните, что способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции, а чувство страха, напротив, парализует познавательную активность.
3. Поддерживайте работоспособность обучающихся через применение эффективных методов стимуляции познавательной и физической активности, снятия психоэмоционального напряжения. При проведении занятий **п л а н и р у й т е** физкультминутки (динамические паузы). Их своевременное проведение способствует предупреждению локального утомления и повышению умственной работоспособности суворовцев. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у **п о д р о с т к о в** (примерно через 15-20 минут урока).
4. Способствуйте выполнению санитарно-гигиенического режима: проводите регулярное проветривание, дозирование учебных урочных и домашних заданий (соразмерно возрасту), чередование различных видов деятельности, своевременно обеспечивайте отдых на переменах, что помогает снять напряжение и восстановить силы, снижает риск появления кислородного и сенсорного голодания.
5. Соблюдайте «Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий», в соответствии с которыми рекомендуется «минимизировать или полностью исключить работу, при которой обучающийся при выполнении заданий должен переписывать их с экрана в тетрадь. Такая деятельность вызывает выраженное зрительное утомление». Проведение зрительной гимнастики должно стать обязательным элементом занятия.
6. Сохраняйте деловой этикет в общении с суворовцами, а также исключите из речи сравнения суворовцев друг с другом, негативную оценку их личностных качеств, «навешивание ярлыков», «нагнетание» обстановки о неблагоприятном исходе проверочных работ и ОГЭ. Сейчас, как никогда, мы должны думать о том, что информация, которой мы делимся, или слова, которые мы говорим, могут причинить боль другим людям или, наоборот, поддержать и ободрить их.
7. Развивайте у обучающихся внутреннюю устойчивую мотивацию к изучению учебных дисциплин через закрепление интереса к содержанию учебного материала, связь знаний с их практическим применением в жизни и с учетом профессионального выбора суворовца.
8. Осуществляйте педагогическую поддержку суворовцам, имеющим трудности в освоении образовательной программы. Помните о том, что если подростка зачисляют в число «бесперспективных», у него пропадает вера в себя, в свои возможности, возникает синдром «выученной беспомощности».
9. Помните, что длительные перегрузки, стрессы, астенизация, могут приводить к развитию «синдрома хронической усталости» и снижению результативности учебной деятельности.
10. Заботьтесь о своем психологическом состоянии, развивайте совладающее с трудностями поведение, что так же важно, как и забота о собственном физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

Памятка составлена педагогами-психологами 3 и 6 рот М.К. Потаповой, С.Б. Дегтярёвой

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

«ОСТАВАТЬСЯ ЛИЧНОСТЬЮ В ЭТО ВРЕМЯ – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СТРЕСС-ТЕСТОВ»

Александр Григорьевич АСМОЛОВ,
доктор психологических наук, академик РАО,
заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ,
профессор-исследователь НИУ ВШЭ,
вице-президент Российского психологического общества,
член Совета при Президенте Российской Федерации
по развитию гражданского общества и правам человека.

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Памятка родителям суворовцев

«Рекомендации по выстраиванию детско-родительских отношений в новых условиях обучения в ситуации пандемии»

1. Сохраняйте самообладание: знайте, что паника лишает возможности действовать разумно. Не проецируйте на детей свои тревоги.
2. Осваивайте и развивайте навыки совладающего с трудностями поведения и передавайте их своим детям.
3. Помните, что во время кризисных ситуаций подростки более всего нуждаются в вашей эмоциональной поддержке.
4. Обсудите новые условия обучения с вашими детьми. Если у них есть трудности, то совместный доверительный разговор сможет снизить тревожность и беспокойство.
5. Учитывайте, что подростки, считывая ваши эмоции, получают подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
6. Старайтесь избегать конфликтов с детьми и педагогами, все можно решить мирно.
7. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание негативных новостей, их обсуждение со своими детьми, так как они могут повысить беспокойство и агрессивность.
8. Исключите из речи такие автоматические реакции как: приказы, команды, предупреждения, угрозы, нравоучения, прямые советы и готовые решения, «лекции», критику и обвинения, высмеивания, обесценивания и др.
9. Учитесь слушать и слышать своего ребенка. Развивайте навыки активного слушания при общении с ним, которое помогает «остановиться», попытаться понять подростка и то, что он чувствует, переживает, какую мысль хочет до вас донести и лишь затем, реагировать на услышанное. Специалисты называют активное слушание «открытой дверью» во внутренний мир ребенка.
10. Старайтесь делать акцент на «Я» подростка, а не на собственном «Я». В таком общении ребенок получает опыт безоценочного принятия и доверительного раскрытия. Кроме того, это создает ощущение теплоты между подростком и взрослым, облегчает решение трудностей, дает образец полноценного диалога и помогает самому суворовцу научиться быть внимательным к чувствам и потребностям другого человека.
11. Учитывайте, что иногда эмоции, вызванные проступком подростка, настолько сильны, что мешают родителям адекватно отреагировать и дать взвешенную и объективную оценку случившемуся. В такой ситуации желательно исключить прямую, негативную оценку всей личности, а уделить внимание только поступку. Специалисты предлагают в таких случаях, использовать «Я-сообщения», включающие выражение своих чувств по отношению к проступку.
12. Знайте, что завершать беседу лучше, «оставляя мяч» у ребенка: то есть, чтобы последнее слово осталось за ним, а не за взрослым, который обычно заканчивает беседу каким-нибудь готовым советом, оценкой или назиданием.
13. Примите, что ваши дети, находясь в ситуации длительного карантина, становятся взрослее, самостоятельнее, приобретают бесценный опыт преодоления трудностей.
14. Обсудите с детьми варианты профессионального самоопределения, проблемы и трудности, с которыми столкнулись ваши подростки в первом полугодии, настройте их на дальнейшее успешное обучение. Помните о том, что они – другие, а это – Их жизнь.
15. Постарайтесь использовать эту непростую ситуацию для развития близких, доверительных, открытых, любящих - подлинных детско-родительских взаимоотношений.

*Памятка составлена педагогами-психологами 3 и 6 рот
М.К. Потановой, С.Б. Дегтярёвой
2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД*

Памятка для родителей.

«Как относиться к отметкам, которые получает Ваш ребёнок»

Уважаемые родители! Вспомните, пожалуйста, первые слова, которые Вы говорите своему ребёнку, когда он Вам позвонит. Чем Вы, прежде всего, интересуетесь?

- Не ругайте своего сына за плохую отметку. Ему хочется быть в ваших глазах лучшим. Для ребенка отметка – это оценка его личности. Не снижайте его самооценку, помните, он и так сильно переживает. «2», а для кого – то и «4» – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки.
- От родителей ребенок ждет спокойной помощи, поддержки, а не новых упреков. Помните, что за негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева.
- Не учите своего ребёнка ловчить, унижаться, приспособливаться или «вымаливать» ради положительного результата в виде высокой отметки. Так он научится обманывать и Вас.
- Сочувствуйте своему ребёнку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Более важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного и кропотливого труда. Ребенок учится для себя (не ругайте его за выстраданные тройки на фоне легких пятерок других суворовцев).
- Оценка должна сравнивать сегодняшние успехи суворовца с его собственными вчерашними неудачами. Не надо сравнивать достижения ребенка с государственными нормами оценивания. Ведь даже самый малый успех подростка – это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.
- Давайте ребенку право на ошибку. Нельзя научиться кататься на коньках, ни разу не упав. Но если ругать за каждое падение – пропадет всякое желание учиться.
- Поддерживайте ребёнка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.
- Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребёнку отметки вслух.
- Избегайте в своей речи фраз: «Ты как всегда всё перепутал! Вечно у тебя всё не получается!»
- Избегайте разговоров на тему, что все в вашей семье были отличниками («И в кого ты только такой?») и что единственная приемлемая отметка – это пятёрка.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, чего они пока не могут выполнить.
- Демонстрируйте искреннюю заинтересованность успехами подростка, учите своим примером.
- Развивайте в своем ребенке любознательность и кругозор. Создавайте дома познавательный климат, обстановку, где знание ассоциируется с удовольствием, а не с принудительностью и наказанием. Читайте с удовольствием!!!
- Учите подростков не только видеть свои недостатки, но опираться на свои достоинства.
- Идите на компромиссы, помните: в скандалах и ссорах с собственным ребенком не бывает победителей, а уступает тот, кто умнее.
- Помните, что уметь достойно выходить из трудных ситуаций дети учатся у Вас.
- На каникулах постарайтесь спокойно поговорить с ребенком, поймите источники его проблем. При необходимости поговорите с преподавателем, воспитателем, психологом.
- Желаем Вам говорить с детьми так, чтобы они Вас слушали, а слушать так, чтобы они с Вами говорили.

Любите своего суворовца, верьте в него и у него обязательно все получится!!!

Педагог – психолог 1 курса (6 роты) Дегтярева С.Б.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ РАБОТНИКУ!
«Психологические рекомендации по сопровождению суворовцев 5 классов»

УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!

1. Помните, что переход в новое образовательное пространство имеет стрессовый характер даже для тех пятиклассников, которые ранее не испытывали проблем в обучении и поведении. У суворовцев могут возникнуть трудности связанные с новой системой организации обучения: распорядком дня, режимом, необходимостью осваивать «незнакомую территорию», взаимодействовать с различными педагогами. Первокурсники ждут от Вас поддержки и понимания.
2. Очень важно заранее давать суворовцам-пятиклассникам достоверную, реальную информацию об особенностях обучения, возможных проблемах и трудностях, с которыми они могут столкнуться в 5 классе. Помните, что неоправдавшиеся ожидания детей часто становятся источниками проблем.
3. Следует, как можно раньше, прояснить вопросы о семейной ситуации пятиклассников, состоянии их физического и нервно – психического здоровья, наличия или отсутствия у них хронических заболеваний. В разговоре с родителями поинтересуйтесь особенностями характера и поведения детей, определите «проблемные зоны», которые могут затруднить успешную адаптацию к новым условиям обучения.
4. Необходимо помнить о том, что к началу обучения в средней школе ряд пятиклассников пришли с нерешенными вовремя проблемами (со здоровьем, не развитым «умением учиться», несформированностью мыслительных операций, внимания, памяти, неумением налаживать взаимоотношения и конструктивно реагировать на критику, соблюдать дисциплину и т.д.). Они нуждаются в Вашей особой поддержке.
5. Примите тот факт, что нельзя за одну неделю стать образцовым суворовцем училища. Процесс адаптации к новым условиям обучения происходит у всех по-разному. Кто-то привыкает в течение учебной четверти или полугодия, а для некоторых весь учебный год будет периодом неустойчивой адаптации. Также объяснимо временное снижение успеваемости в первой четверти. Высокий познавательный интерес и стремление хорошо учиться, помогут пятиклассникам восстановить успеваемость к концу 2 четверти.
6. Следует быть готовым к изменениям в собственном стиле воспитания, обучения и характере взаимоотношений с пятиклассниками. Педагоги и воспитатели, выпустившие 11 класс, не должны переносить на младших подростков систему взаимоотношений со старшеклассниками. Используйте «иные, эффективные методы» работы с младшими подростками (интерактивные, игровые, со сменой видов деятельности, позволяющие снять нервно-психическое напряжение, переключиться).
7. В своей воспитательной работе опирайтесь на возрастные особенности пятиклассников, которые характеризуются чрезмерной непоседливостью, сверхчувствительностью, отвлекаемостью и резкой сменой настроения, желанием утвердить свою самостоятельность, стремлением к авторитету среди сверстников. Они плачут, ябедничают и не всегда знают, что делать с этими чувствами. От вас требуется спокойное и доброжелательное отношение, сохранение устойчивой «взрослой позиции», умение переключить внимание суворовцев с эмоций на деятельность.
8. Помните, что ведущая деятельность в 5-9 классах – это общение со сверстниками. Одна из основных причин неуспеваемости, недисциплинированности – это неумение и невозможность добиться желаемого положения в среде сверстников.

Создание благоприятного психологического климата и формирование коллектива уже в 5 классе, является приоритетной задачей воспитателя. Используйте групповые формы работы, психологические тренинги на сплочение, конкурсы, общение в неформальной обстановке. Помогите каждому пятикласснику найти свое место в пространстве коллектива.

9. Помните, что не все подвластно пятикласснику. Логическое мышление активно формируется после 12 лет, поэтому младшие подростки не так сильны в решении логических задач повышенного уровня сложности. Зато у ребят интенсивно развивается эмоциональный интеллект, развивается новое представление о справедливости взрослого.

10. Откажитесь от категоричных оценок личности, оценивайте проступок. Будьте осторожны и деликатны в репликах, высказываниях, сравнениях, характеристиках. Не сравнивайте учеников друг с другом. Сами будьте для них достойным примером. Помните, что Вы влияете на учеников не только словами, но и интонацией, мимикой, жестами, своим настроением. Расскажите о том, как Вы преодолеваете трудности и проблемы в жизни. Помните, что умению достойно выходить из трудных жизненных ситуаций суворовцы учатся у Вас.

11. Знайте, что причинами трудностей в обучении могут являться как недостатки учебной подготовки, пробелы в знаниях, недостаточное развитие внимания, памяти, мышления, общего кругозора, лексикона, речи, так и отсутствие внутренней («не за отметку») мотивации к обучению, затруднения в общении со сверстниками, сильные эмоциональные переживания по поводу учебной неуспешности.

12. Знайте, что о проблемах адаптации могут свидетельствовать следующие признаки: частые соматические заболевания, усталый утомленный внешний вид, негативные характеристики в адрес училища, преподавателей, воспитателей, одноклассников, разговоры о желании отчислиться, беспокойный сон, трудности утреннего пробуждения, вялость, поведенческие проблемы, трудности в общении со сверстниками и взрослыми.

13. Особое внимание обратите на пятиклассников, нуждающихся в психолого – педагогической поддержке. Совместно с психологом выясните причины неблагополучий, наметьте пути психолого-педагогического развития, коррекции.

14. Станьте союзниками с родителями и коллегами. Своевременно информируйте родителей об изменениях в жизнедеятельности суворовцев, специфике и целесообразности тех или иных воспитательных мероприятий, это поможет Вам предупредить конфликты и недопонимания с их стороны. Не подрывайте авторитет коллег. Опирайтесь на сильные стороны друг друга. Транслируйте единые ценности (кадетское братство, дружба, взаимовыручка, сопричастность истории училища, кодекс чести), единую систему наказаний и поощрений. Старайтесь обосновывать суворовцам свои требования.

15. Учитывайте, что гармоничное развитие личности происходит в безопасных условиях и в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Создавайте всем своим воспитанникам «ситуации успеха», благоприятную атмосферу принятия и защищенности. Будьте им старшими товарищами, уважайте их мнение, воспитывайте своим примером! Успехов вам в обучении и воспитании пятиклассников!!!

**Памятка составлена педагогами–психологами 3 и 6 рот
М. К. Потаповой, С.Б. Дегтяревой**



Самое важное – не забыть о самом важном
Сузуки Роши

2021 год

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

**Создаем психологически безопасную
и комфортную образовательную среду**



Дегтярева С. Б., Потапова М. К.,
педагоги-психологи 6 и 3 рот
ФГКОУ УГСВУ МО РФ

ПРИТЧА «ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ»

Один молодой человек решил, что будет искать идеального педагога. Он прочёл много книг, посещал один ашрам за другим, слушал, обсуждал и практиковал, но всегда оставался в сомнении или неуверенности. Один для него казался неуспешным в одном, другой в другом. В одном педагоге ему не нравилась речь, в другом поведение. Так он искал двадцать лет и уже совсем потерял надежду, пока не повстречал человека, каждое слово и поступки которого соответствовали его представлению об идеальном педагоге. Он не стал терять времени и подошёл к нему: "Мне кажется, что вы идеальный Педагог, умоляю вас, возьмите меня в ученики". "Действительно, так меня называют, — сказал Учитель, — но я не могу этого сделать, так как мне нужен идеальный ученик".



2

ИСТИННЫЙ АВТОРИТЕТ КАК РЕСУРС ПЕДАГОГА

Показатели ИСТИННОГО АВТОРИТЕТА педагога:

- ✓ одинаково справедлив, требователен и строг со всеми суворовцами;
- ✓ с мнением педагога считаются, ему доверяют и стремятся подражать;
- ✓ умеет признавать свои ошибки и тактично о них говорить;
- ✓ располагает к себе внешним обликом и манерой общения;
- ✓ бережно относится к своим и чужим границам;
- ✓ управляет своим эмоциональным состоянием;
- ✓ вносит юмор в межличностные отношения, демонстрирует оптимизм.

Дети осваивают язык,
подражая окружающим.
Альберт Бандура



3

ИСТИННЫЙ АВТОРИТЕТ КАК РЕСУРС ПЕДАГОГА

Показатели ИСТИННОГО АВТОРИТЕТА педагога:

- ✓ со своими обучающимися и воспитанниками искренен: искренность и открытость взрослого воспринимается детьми как особая степень доверия;
- ✓ способен объединяться и сотрудничать с подростком против сложностей в обучении и воспитании;
- ✓ способен направить воспитанников на продуктивную деятельность без подавления и принуждения;
- ✓ устойчив к психологическому давлению обучающихся, которые запрашивают хорошие отметки;
- ✓ обращает внимание на добродетели и сильные стороны суворовцев, которые есть у каждого обучающегося.

По взаимному доверию и взаимной помощи сделаны великие дела и великие открытия.

Гомер

4

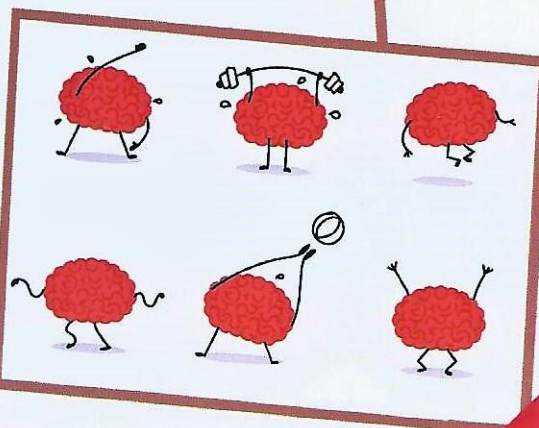
НЕЙРОБИКА В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ

Нейробика – гимнастика для ума, которая развивает:

- ✓ концентрацию внимания;
- ✓ память;
- ✓ воображение;
- ✓ абстрактное мышление;
- ✓ логику;
- ✓ структурность речи;
- ✓ нейропластичность мозга;
- ✓ позволяет мозгу «не уснуть на занятии».

Умейте занять детей – вот единственное правило школьной дисциплины.

А. В. Луначарский



5

НЕЙРОБИКА В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ

Упражнения:

- ✓ **«Веретено»** - 1. Исходное положение: соединить кисти рук.
2. Выполнять поочередно вращательные движения пальцами (большими, затем указательными, позже средними и т.д.).
- ✓ **«Вертушка»** - 1. Исходное положение: обе руки в кулак, оставив большие и указательные пальцы.
2. Большой палец левой руки соединяется с указательным пальцем правой руки и наоборот.

Упражнение "Ухо — нос"

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



6

НЕЙРОБИКА В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ

Упражнения:

- ✓ «Две орбиты» - 1. Исходное положение: стоя вытянуть руки перед собой на уровне плеч; 2. Одновременно правую руку поднимать вверх, а левую опускать вниз, совершая круговые движения до исходного положения; 3. Движения наоборот.
- ✓ «Одновременное рисование двумя руками» - 1. Возьмите в обе руки фломастеры разных цветов. 2. Сверху вниз одновременно рисуем два круга, не отрывая фломастеры от листа бумаги. Затем - два треугольника, далее - два квадрата.
- ✓ «Чтение текста вверх ногами» - возьмите книгу, переверните её, начинайте читать текст, помогая пальцем.

Всем привет! Если вы
смогли это прочитать,
значит вы хорошо читаете
вверх ногами.

Зайка, зайка косою,
что ж ты бегашь босою?
Подожди меня в лесу -
я богишки принесу.

7

Техники осознанности для педагогов и обучающихся

- ✓ Упражнение «5-4-3-2-1» (перед процедурами проверки, контроля):
- ✓ 1. Опишите 5 предметов, которые Вы видите.
- ✓ 2. Назовите 4 вещи, которые Вы ощущаете.
- ✓ 3. Назовите 3 звука, которые Вы слышите.
- ✓ 4. Назовите 2 запаха, которые Вы ощущаете.
- ✓ 5. Опишите 1 вещь, которой Вы гордитесь.



Беспокойство не устраняет
завтрашних проблем, но забирает
сегодняшний покой.
Буддийская мудрость

8

Формируем ... ТРАДИЦИИ (Создаем сферы безопасной и комфортной совместной деятельности)

- ✓ ВЕЧЕРНИЕ ПОСИДЕЛКИ (свечи, круг взвода, рефлексивный круг)
- ✓ БЕЗОПАСНЫЙ МОЛЬБЕРТ или ДОСКА САМОВЫРАЖЕНИЯ
- ✓ ДНИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ (Что вокруг? Что изменилось? Что чувствую? Что делаю? Зачем делаю?)
- ✓ ГОРА УСПЕХА или ЛЕСТНИЦА УСПЕХА
- ✓ ДИАЛОГ ПО ДУШАМ
- ✓ БИЗИБОРД (занимательная доска)

Ничто так не скрепляет коллектив, как традиция... Школа, в которой нет традиций... не может быть хорошей школой, и лучшие школы, которые я наблюдал... - это школы, которые накопили традиции.

А. С. Макаренко



9

**СПАСИБО
ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО**

Поучения значат много, но поощрение - всё... Поощрение после порицания подобно солнцу после дождя.

И. Гёте

10

Предлагаем продолжить ассоциативные ряды ресурсных слов и словосочетаний:

- Н – Надежда, находка, новый год...
- А – Аромат, акварель, астра...
- С – Семья, солнце, свет...
- Т – Творчество, туризм, театр...
- Р – Радость, романтика, роман...
- О – Оптимизм, оберег, орхидея...
- Е – Египет, «Эссенцики № 4», енот...
- Н – Натюрморт, награда, набережная...
- И – Искра, искренность, идеал...
- Е – Европа, еда, естественность...



Упражнение для снятия напряжения
«Рисунок по точкам»

О. Гаркавец

Инструкция:

- Приготовьте ручку и лист бумаги.
- Примите удобное положение.
- Расслабьтесь. Закройте глаза.
- Нерабочей рукой начинайте ставить точки. Ставьте точки столько раз, сколько захотите.
- Откройте глаза. Рассмотрите свой рисунок с разных сторон.
- Подумайте, на что может быть похоже то, что изображено на листе.
- Дорисуйте рисунок, используя цветные карандаши, мелки, краски...

Упражнение для релаксации

«ЦВЕТЬ»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колечками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой... Какой бы ни был цветок — он неповторим... С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим... Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великоления... Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы... Что вы за цветок?.. Как вы выглядите?.. Какого цвета?.. Какой аромат от вас исходит?.. Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок... Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром... Вы так нужны им... Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими... Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.

*Педагоги-психологи пятого и шестого курсов
С.Б. Дегтярёва, М.К. Потапова*

Психолого-педагогическая подготовка

ВОССТАНОВИТЬ СВОИ СИЛЫ И БЫТЬ В РЕСУРСЕ



Экологические лайфхаки для преподавателей УГСВУ



«Психологический иммунитет. Ресурсы и силы в период пандемии»

2020 - 2021 г

«Кризис и пандемия – это не только опасность, но и возможность»

Дмитрий Ковпак



Признаки психоэмоционального состояния в условиях пандемии

- Актуализация страхов.
- Психоэмоциональное напряжение, невозможность расслабиться.
- Нарушение пищевого поведения («заедание»).
- Психосоматика.
- Повышенная тревога.
- Ослабление психологического иммунитета

Следует знать, что...

- Подростки не видят риски в биологических угрозах. Их риски социальные, например «испытание взаимодействием». Так как они всегда находятся в неустойчивой психологической ситуации, возможно усиление протестных реакций, саботаж запретов и требований.
- У старшекурсников может наблюдаться деформация концепции собственного будущего, что мешает функции, регулирующей поведение.
- У суворовцев (и не только) в данных условиях ярко выражена потребность в эмоциональной и психологической поддержке, в теплых словах, в положительной обратной связи.

«Когда человек спокоен, сложное становится простым»

Китайская поговорка

СПОСОБЫ, которые помогут пережить кризисные ситуации в период пандемии:

- Ограничивайте и фильтруйте источники информации о пандемии. Выбирайте авторитетные СМИ.
- Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Задайте себе вопросы: «Что я могу сделать для себя сейчас?», «На что сейчас я могу повлиять?»...
- Выживать человеку помогают смыслы (ради кого, ради чего?) и осознание приоритетных ценностей...
- Помните, когда «закрывается одна дверь, часто открывается другая».
- Осваивайте приемы релаксации.
- «Ловите» приятные моменты.
- Попробуйте элементы slow life: замедляйтесь – делайте что-то привычное без спешки и суеты. Например, спокойно идите по улице, наблюдайте за природой.
- Старайтесь действовать постепенно: без одномоментного решения многих задач.
- Возвращайтесь в безопасные места и общайтесь с безопасными людьми.
- Используйте метод поддерживающей фотографии: пересматривайте фотоальбомы, снимки позитивных событий и встреч, ресурсных мест - фотографии, где Вы переживаете сильные положительные эмоции.

СПОСОБЫ, которые помогут пережить кризисные ситуации в период пандемии:

- Заведите дневник радости, успехов, открытий, благодарностей.
- Постарайтесь оптимизировать режим питания и отдыха.
- Создайте себе безопасное уютное место, уголок уединения и покоя (дома, на даче, на природе), где Вы можете побыть без гаджетов и спешки.
- Постарайтесь нормализовать эмоции и сохранять внутренний баланс: исключите траты на лишние слова, события, общение, чужие негативные эмоции (обиду, зависть, уныние и др.).
- Знайте, пытаться угодить всем и каждому – это рецепт неудачи.
- Выбирайте лучший сценарий развития событий, отпуская образы негативных прогнозов.
- Помните: иммунитет поддерживает гармоничное состояние души, спокойствие и уравновешенность.
- Помните о том, что делает Вас настоящим счастливым, дает Вам вкус жизни!!!



«ФРАЗЫ ДНЯ»

психологические мотиваторы

- ✓ «Если будешь улыбаться, все мечты начнут сбываться».
- ✓ «Веселое выражение лица постепенно отражается и на внутреннем мире».
- ✓ «Все в наших руках. Поэтому нельзя их опускать».
- ✓ «Сегодня отличный день, чтобы изменить свою жизнь к лучшему».
- ✓ «Мир принадлежит оптимистам. Пессимисты всего лишь – зрители».
- ✓ «Поверил, что сможешь, – прошел половину пути».
- ✓ «Даже маленькая позитивная мысль способна изменить весь день».
- ✓ «Если освободить проблему от эмоций, останется просто ситуация».
- ✓ «Мы стремимся к жизни без трудностей, но дубы вырастают крепкими при сильных ветрах, и алмазы образуются при сильном давлении» Питер Маршалл.
- ✓ «Настоящая воля – это умение принимать неизбежное. Любая другая воля – слабость и честолюбие».
- ✓ «Самодисциплина – фундамент вашего успеха, к чему бы вы ни стремились» Брайан Трейси.
- ✓ «Когда, преодолевая трудности, ты решаешь не сдаваться – тогда ты проявляешь силу» А. Шварценеггер.

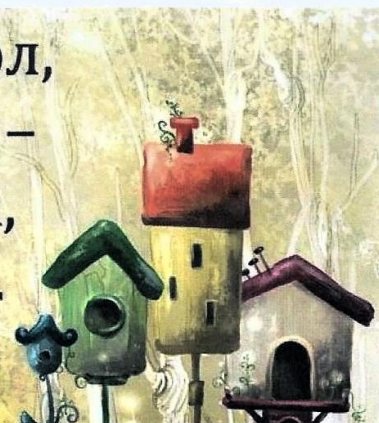


«ФРАЗЫ ДНЯ»

психологические мотиваторы

- ✓ «Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых, жить, а во-вторых – радоваться».
- ✓ «Пессимист видит трудности при каждой возможности. Оптимист в каждой трудности видит возможность» Уинстон Черчилль.
- ✓ «Именно преодоление трудностей творит героев» Луи Пастер
- ✓ «Вы не можете управлять волной, но можете научиться серфингу».
- ✓ «Жизнь дарит нам море шансов, но чаще всего нам просто лень плавать».

**Когда судьба загонит в угол,
в тупик фортуны заведёт –
не падай духом от испуга,
и выход сам тебя найдёт.**



- ✓ «Жизнь – как езда на велосипеде: если тебе тяжело, значит, ты идешь на подъем».
- ✓ «Сколько времени вы думаете о хорошем? Вот именно столько «хорошего» вы и получите:)))».
- ✓ «Жизнь – это книга, которую нужно научиться читать, чтобы не жаловаться на неё».
- ✓ «Ваша цель – не победить страх, а научиться сотрудничать с ним, идти вперед и не поддаваться панике. Бойся, но действуй!» Сьюзен Джефферс.
- ✓ «Легче всего осуществимы те мечты, в которых не сомневаются».
- ✓ «В трудные времена открываются самые большие возможности».

«КОГДА ЧЕЛОВЕК СПОКОЕН, СЛОЖНОЕ СТАНОВИТСЯ ПРОСТЫМ»

(Китайская пословица)

Как бороться с негативом

Изменить язык тела

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться



Обсудить проблему

Обсудить причину негатива и эмоции с ним связанные с близкими людьми



Затормозить мысли

Попробовать ни о чем не думать. Определить какие мысли доминируют, искусственно затормозив «мыслеток»



Вспомнить прошлое

Вспомнить, сбывались ли негативные прогнозы в прошлом

Арт-терапия

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные



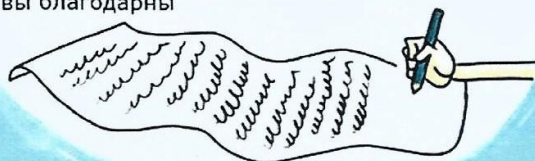
Прогулка

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или с другой компанией



Список благодарностей

Проанализировать свою жизнь с точки зрения позитива, написать за что и кому вы благодарны



АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ АВТОРИТЕТНЫХ ЛИЦ

«Оставаться личностью во время пандемии — один из главных стресс-тестов»,

Александр Асмолов, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.



...Убивает не столько агрессивность вируса, сколько неизвестность, помноженная на панику и страх, которые она порождает среди населения...

Франк Тилье «Пандемия»

«Нужно найти смысл в том, что происходит»,

Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ.



«Человек в позитивном, благополучном эмоциональном состоянии более устойчив как психически, так и физически»,

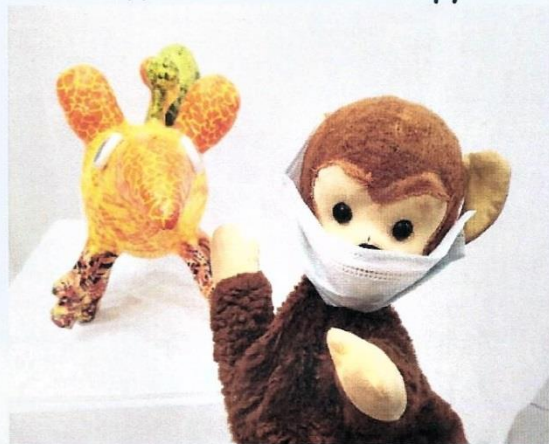
Анна Хасина, практикующий психолог.



Нет ничего лучше, чем умение переключаться...

ПЕРЕКЛЮЧИСЬ!!!

Переключаемость внимания - сформированная адаптивная функция организма, способность осмысленно и сознательно перемещать действия, деятельность, мысли, внимание с одного объекта на другой. Используй условия карантина как возможность для чтения книг!

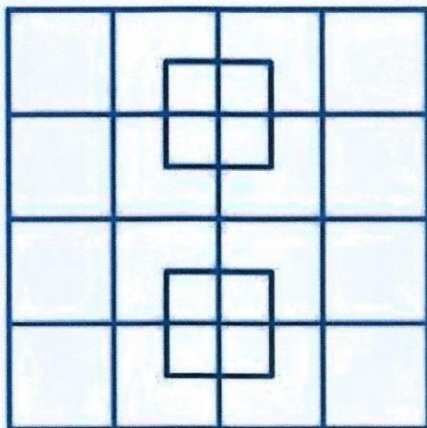


Сохраняй юмор и оптимизм!

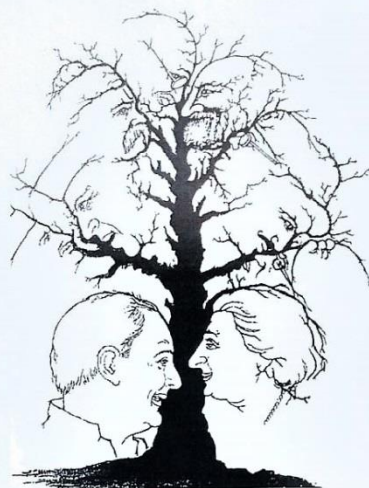
Внимание!

В связи с коронавирусом фраза: – "чихал я на тебя!" будет приравниваться к покушению на убийство!

Развивай свои способности!



Сколько квадратов на рисунке?



Сколько лиц на дереве?

ЛАЙФХАКИ ОТ ПСИХОЛОГОВ



Когда вы спорите с тупицей,
Настырным, глупым и упрямым,
Вначале стоит убедиться,
Что он не занят тем же самым.

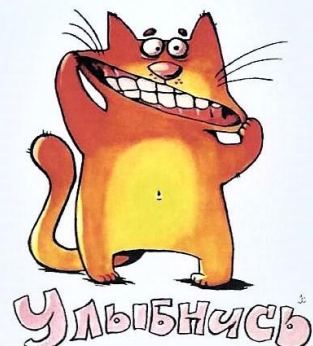


Устал?

Если вы думаете, что Вселенная сидит и придумывает для вас пакости и неудачи - у вас мания величия. Она просто реализует ВАШИ МЫСЛИ.



Кто не мыслит позитивно, тому в жизни жить противно!!! Не приходит счастье в дом там, где ноют день за днем!!



«ВСТРЕЧАЙ ВСЕ ТРУДНОСТИ ДОСТОЙНО»

Николай Лудков

Не трусь, не плачь, а просто помни:
Все блага в жизни – не за так,
И достигает цели – воин,
Не трус, не нытик, не слабак.

Встречай все трудности достойно,
Не отворачивай лица,
Возможно, будет очень больно –
Но закаляются сердца.

Преодолев одну преграду,
Другие – больше не страшат.
Уверенность придёт в награду,
А это – не какой-то блат,

Не закулисное шуршанье,
А характерная черта
Людей, не знавших подаянья,
И независимых всегда.

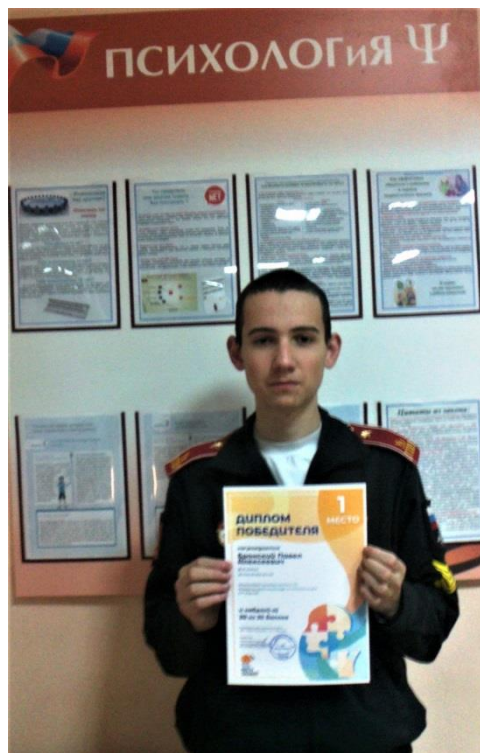
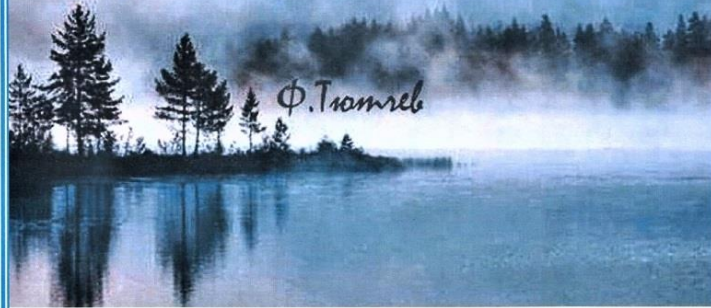
Тех, что судьбу свершают сами,
В невзгодах волю закалив.
Их неудачи не сломали.
Мир опирается - на них!



НАПУТСТВИЕ КЛАССИКОВ (1850г.)

Не рассуждай, не хлопочи!..
Безумство ищет, глупость судит;
Дневные раны сном лечи,
А завтра быть чему, то будет.
Живя, умей все пережить:
Печаль, и радость, и тревогу.
Чего желать? О чем тужить?
День пережит — и слава богу!

Ф.Тютчев



20.4 ФОТООТЧЕТ О РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА



Арт-событие «Лекарство от злости». Работа с пластилином



Арт-терапия с пальчиковыми красками



Арт—событие «Рисуем круги или действуем как один».

Психологический воркшоп



Арт-событие «Совместный рисунок»



Арт-событие «Мои ресурсь». Разговаривая манкой



Арт-событие «Краски эмоций». Психологический вернисаж



Арт-событие «Контакт? Есть контакт!»



Арт-событие «Разговор с куклой». Пальчиковый театр



Арт-событие «Стресс-серфинг. Мужество БЫТЬ!».

Работа с «живым» песком. Плассотерапия



Арт-событие «Точки опоры». Пуговичная терапия



Арт-событие «Со-Звезде ЗОЖ». Динамическое рисование песком



Профилактика экзаменационного стресса. Техника Эбру



Арт-событие «Слагаемые успешного имиджа педагога».

Фриланс-мастерская



Арт-событие «Приемы и способы развития позитивного мышления»



Арт-событие «Ресурсы на кончиках пальцев».
Встреча воспитателей. Фелт-терапия



Арт-событие «Ресурсы на кончиках пальцев».

Встреча преподавателей. Фелт-терапия



Арт-событие «Вселенная внутри себя»



Арт-событие «История в лицах»



Арт-студия «Белый танец в начале оттепели»



Эдвайс-встречи на детско-взрослом арт-событии (суворовец-воспитатель)

20.5 РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА

II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Теория и практика реализации гендерного подхода в образовании»
(г. Москва)



Публичный отчет о реализации комплекса
перед педагогами-психологами, слушателями факультета образовательных
технологий и непрерывного образования УлГПУ им. И.Н. Ульянова



Раздаточный материал для участников учебно-методического сбора педагогов-психологов довузовских общеобразовательных учреждений Минобороны России

Наши публикации по теме мастер-класса

1. Дегтярева С.Б., Потапова М.К. Имидж педагога. Методика проведения занятий в психологической гостиной. / С.Б. Дегтярева, М.К. Потапова // Школьный психолог. – 2013. – № 3. – С. 42-46.
2. Дегтярёва С.Б., Потапова М.К. Технологии работы педагога-психолога по повышению психологической культуры преподавателей ДОО МО РФ / Социально-педагогическая деятельность: сферы сотрудничества и взаимодействия: материалы I Межрегиональной заочной научно-практической интернет-конференции с международным участием (Кострома, 29-31 октября 2015 года) / сост. Т. Е. Коровкина; науч. Ред. Ж. А. Захарова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2015.
3. Дегтярёва С.Б., Потапова М.К. Расширение границ культурно-образовательного пространства в контексте работы педагога-психолога. Культура, искусство, образование: традиции и перспективы / Сборник методических рекомендаций.—Ульяновск, 2017.
4. Дегтярёва С.Б., Потапова М.К. Суворовцы и педагоги на арт-пространствах УГСВУ, «Вестник военного образования», май-июнь, 2019г., №3 (18), с.98-102.



РАДЫ СОТРУДНИЧЕСТВУ С ВАМИ !!!

НАШИ КОНТАКТЫ



**Потапова
Марина Константиновна,**
педагог-психолог
высшей квалификационной категории,
магистр психологии (психология образования),
«Почетный работник общего образования РФ»,
член Восточно-европейской ассоциации арт-терапии, действительный член Международного арт-терапевтического клуба (МАК)

Тел.: +7 905 037 10 89
e-mail: marina.potapova.2012@list.ru

**Дегтярёва
Светлана Борисовна,**
педагог-психолог
высшей квалификационной категории,
член Восточно-европейской ассоциации арт-терапии, действительный член
Международного арт-терапевтического клуба (МАК)

Тел.: +7 903 33 81 537
e-mail: dsb2013@list.ru

Из опыта реализации авторской программы психолого-педагогической подготовки преподавателей и воспитателей «Тайм-аут... P. S.»



Мастер-класс “Ключ к ресурсам”



С.Б. Дегтярева, М.К. Потапова,
педагоги-психологи
ФГКОУ УГСВУ МО РФ,
Ульяновск

Психолого-педагогическая программа занятий с преподавателями и воспитателями «Тайм-аут...P.S.».

Психологическая гостиная «Слагаемые успешного имиджа педагогов».



Психологический вернисаж «Краски эмоций»

Психологический практикум «Навстречу друг другу: психология гендерных различий»

Психологический салон «Приёмы и способы развития позитивного мышления и активизации внутренних личностных ресурсов в работе педагогов».

Творческая мастерская «Белый танец в начале оттепели»

Мастерская с применением техники гриффонаж «Истории в лицах».

Интермодальная творческая сессия «Вселенная внутри себя: ритмы жизни»

Фелп-мастерская «Ресурсы на кончиках пальцев»

И другие ...



Ход групповой работы

1. Этап. Знакомство с материалом.
2. Этап. Визуализация. Выявление индивидуальных особенностей сферы и стадии выгорания.



3. Этап. Нахождение визуального образа для «выгоревшей части», его воплощение и проработка. (коллажирование).
4. Этап. Трансформация нересурсного состояния в ресурсное.
5. Этап. Интеграция выгоревшей части, нахождение способов ее исцеления.
6. Этап. Экспонирование и обсуждение. Рефлексия.



Техника «Обитель ресурсов» (Ольга Ланберг)

Материалы:

1. Непряденая овечья шерсть различных цветов. Это самый теплый и экологичный природный материал, который дает широкий спектр тактильных ощущений. Овечья непряденая шерсть — материал, который согревает, успокаивает, даёт энергию и наполняет силой через кончики пальцев.
2. Рамка со стеклом размера А4.
3. Нетканое полотно.





Публичное представление основного этапа реализации методического комплекса на региональном уровне (2020г.)





ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище МО РФ»

Технологии **Арт-событий
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ДЕТСКО-ВЗРОСЛОЙ ОБЩНОСТИ**




Образовательный психолого-педагогический проект

**Дегтярева Светлана Борисовна,
Потапова Марина Константиновна,
педагоги-психологи**





2020 г.

Слайд 2



**ПРОТИВОРЕЧИЯ, которые побудили
к рождению идеи разработки**

- между потребностью в достижении высоких образовательных результатов и необходимостью сохранения психологического здоровья и благополучия педагогов и обучающихся;
- между потребностью в повышении эффективности взаимодействия субъектов образования и недостатком безопасного пространства для неформального («живого») общения «на равных», свободного от формального подчинения одних другим;
- между потребностью в формировании сплоченного коллектива, объединенного едиными ценностями, и формальным разделением коллектива по подразделениям.



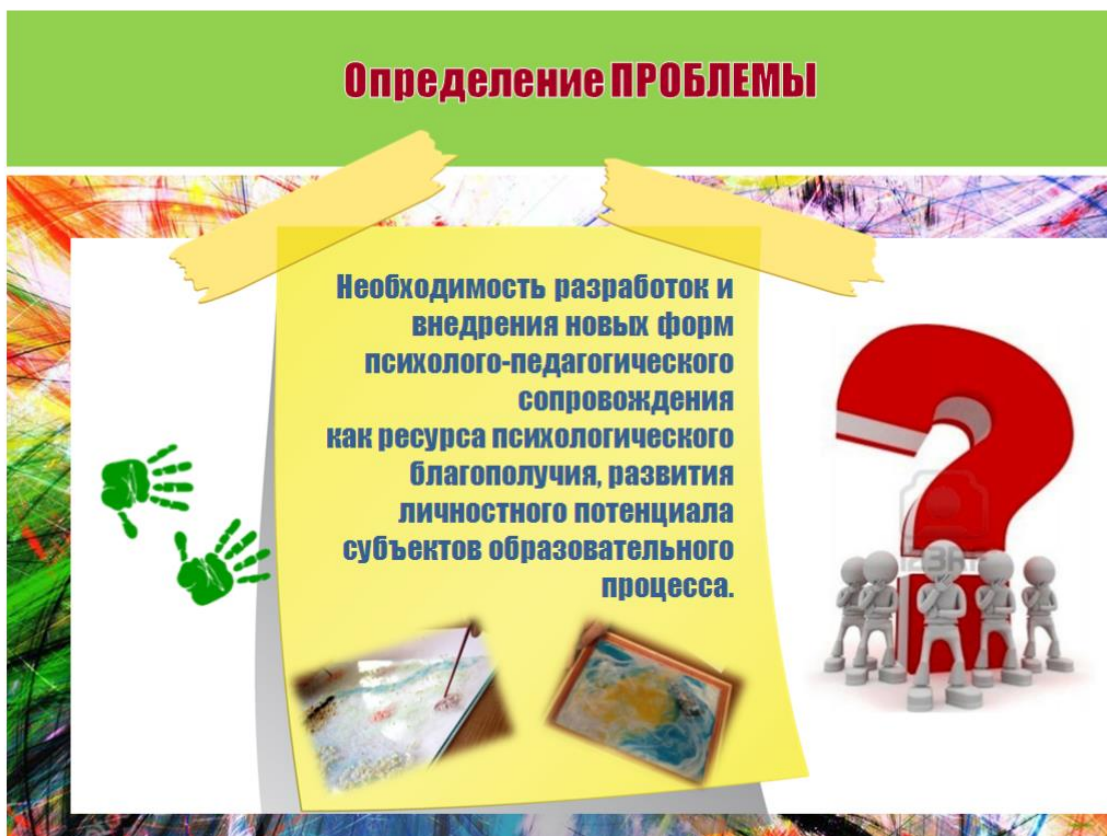
Обоснование АКТУАЛЬНОСТИ

Вызовы современности	Ответы (как задачи) на вызовы времени
Нестабильность	Развитие ресурсов устойчивости
Неопределенность	Развитие мотивационных ресурсов
Сложность	Развитие ресурсов саморегуляции
Неоднозначность	Развитие ресурсов трансформации
Фокус деятельности – развитие личностного потенциала	



Определение ПРОБЛЕМЫ

Необходимость разработок и внедрения новых форм психолого-педагогического сопровождения как ресурса психологического благополучия, развития личностного потенциала субъектов образовательного процесса.





АРТ-СОБЫТИЕ как особая форма работы

АРТ-СОБЫТИЕ – специально организованная встреча, в процессе которой обеспечивается взаимодействие всех участников посредством использования арт-технологии

СМЕНА ПАРАДИГМЫ
Вместо: мероприятие – ролевые зависимости – контингент – воздействие

НА: событие – совместность – сообщество – ОБЩНОСТЬ – содействие

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА



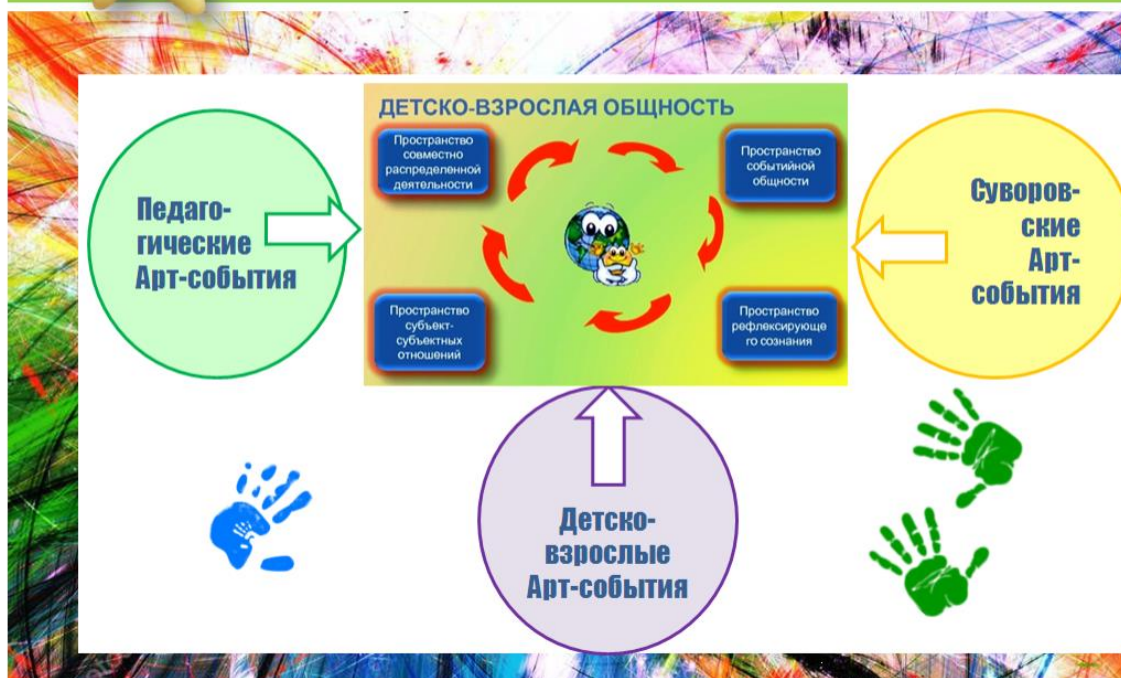
Интеграция гуманистического, деятельностного и событийного подходов в образовании в сочетании с терапией искусствами.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

- **Со-бытие** – канал получения и передачи информации, а также способ жизнеобеспечения, жизнестроения, житнетворчества человека (Ю.С. Майнулов)
- **Событийная общность** (В.И. Слободчиков)
- **«событийная детско-взрослая общность - первичная группа детей и взрослых, объединенных на основе эмоционально-психологической включенности... совместной деятельности»** (И.Ю. Шустова)
- **Арт-технологии в образовании как эффективное развивающее средство** (А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева)
- **Личностный потенциал** «характеризуют не сами способности, а способность использовать свои способности» (Д. А. Леонтьев)



ТЕХНОЛОГИЯ





Формы и методы проведения арт-событий

Арт-событие	Форма проведения	Основной метод
<i>Суворовские (детские) арт-события</i>		
«Рисуем круги»	Психологический воркшоп	Изотерапия
«Талисман»	Психологический театр	Куклотерапия
<i>Педагогические (взрослые) арт-события</i>		
«Ресурсы на кончиках пальцев»	Психологический салон	Фелт-терапия
«Вселенная внутри себя: ритмы жизни»	Психологическая студия	Танце-двигательная терапия
<i>Детско-взрослые арт-события</i>		
«Мандала поколений»	Психологический вернисаж	Динамическое рисование песком
«Маскарад Персон»	Психологический маскарад	Работа с кинетическим песком, метафорическими картами и фигурками



НОВИЗНА

широкое и системное применение арт-событийных технологий с целью насыщения жизни субъектов образования яркими позитивными эмоциональными событиями, развития событийной детско-взрослой общности, личного потенциала каждого в довузовской общеобразовательной организации Министерства обороны Российской Федерации





Планируемые результаты




– усиление *внутренних ресурсов* участников арт-событий, обретение субъектами детско-взрослой общности новых *качеств*, овладение конструктивными навыками взаимодействия и развитие личностного потенциала;

– развитие *доверия* между субъектами образовательной среды

ДИССЕМИНАЦИЯ




21.04.2017 г. – II Всероссийская научно-практическая Конференция «Теория и практика реализации гендерного подхода в образовании», Пансион воспитанниц МО РФ

4 марта 2018г. – V Открытый областной съезд волонтеров «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ»

12. 10.2017г., 14 .10. 2018г., 3.10.2019г.– ежегодный Межрегиональный детско-взрослый фестиваль «Синтез-школа»

23.01.2019г. – региональный научно-практический семинар «Организация работы с несовершеннолетними по профилактике девиантного поведения в образовательном учреждении»

27.03.2019г. – сборы психологов ДОО МО РФ по обмену опытом работы с суворовцами, нахимовцами и кадетами базе Тульского суворовского военного училища МО РФ



11.02.2020г. – кафедра менеджмента и образовательных технологий, факультет образовательных технологий и непрерывного образования, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

