

Сербина Марина Анатольевна,

педагог-психолог,

МБУ ДО ЦДТ №1,

г. Ульяновск

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ «РАДУГА ЭМОЦИЙ» В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Важными направлениями работы психологической службы являются психологическое просвещение, повышение психологической культуры, познание себя посредством общения с другими людьми. Актуальным становится проведение недели психологии, направленной на создание благоприятного психологического климата в Центре творчества. Проведение недели психологии «Радуга эмоций» является актуальной и способствует решению поставленных задач.

Цель проекта: привлечение внимания к психологическому здоровью участников образовательного процесса, создание благоприятного психологического климата в Центре творчества.

Задачи:

образовательные: формировать навыки совладания со стрессом и детскими страхами; познакомить с методами саморегуляции и снятия эмоционального напряжения;

развивающие: развивать эмоционально-волевую сферу, коммуникативные навыки учащихся;

воспитывающие: воспитывать уважение к собственным и чужим эмоциям, вызвать интерес у детей к психологии.

Предполагаемый результат: повышение уровня психологической культуры участников образовательного процесса, развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков учащихся. Также в рамках инновационной деятельности в составе творческой группы разработанные

материалы будут систематизированы в дальнейшем в учебно-методическое пособие.

Содержание и механизм реализации проекта.

1 этап «Проектирование». Содержание данного этапа предполагает изучение текущей ситуации, выбор проблемы.

2 этап «Подготовительный». Подготовка методического материала: разработка тем тренингов, составление плана психологической недели.

План проведения недели психологии «Радуга эмоций».

День недели	Мероприятия	Участники
Понедельник	День эмоций и чувств <ul style="list-style-type: none">• Акция «Радуга настроения»• Психологический тренинг «Я больше не боюсь»	Учащиеся Учащиеся
Вторник	День общения <ul style="list-style-type: none">• Акция «Вопрос психологу»• Тренинг общения	Учащиеся, педагоги Учащиеся
Среда	День откровений <ul style="list-style-type: none">• Акция «Забор пожеланий и предложений»• Социальный опрос родителей и учащихся• Диагностика психологического климата в педагогическом коллективе	Учащиеся, родители, педагоги Учащиеся, родители Педагоги
Четверг	День психологического здоровья <ul style="list-style-type: none">• Акция «Стресс – не беда»• Тренинг психологического здоровья• Тренинг «Методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения»	Учащиеся, родители, педагоги Родители Учащиеся
Пятница	День вежливости и доброты <ul style="list-style-type: none">• Акция «Добрые советы»• Тренинг психологической разгрузки «Создай себе настроение»	Родители Педагоги

3 этап «Содержательный». Представляет собой развернутый план психологической недели.

День первый – «День эмоций и чувств».

Акция «Радуга настроения».

Цель: привлечение внимания учащихся к своему эмоциональному состоянию, диагностика эмоционального благополучия.

Первый день недели психологии начался с акции «Радуга настроения». На входе в здание учащихся встречала педагог-психолог с изображенной на стенде радугой. Каждый цвет радуги соответствовал определенному настроению. Таким образом, каждый учащийся, приходящий на занятия в Центр творчества, оценивал свое настроение при помощи соответствующего цвета фишек.

Психологический тренинг «Я больше не боюсь»

Цель: коррекция страхов у учащихся дошкольного возраста, обучение их навыкам работы со страхами.

На первом этапе учащимся предлагалось поделиться друг с другом своими страхами и нарисовать с помощью цветных карандашей пугающих персонажей. Второй этап работы предполагал преобразование получившихся пугающих существ с помощью красок. Затем дети находили положительные качества у своих персонажей и делились своими находками друг с другом. По итогам рисования дети получали рисунок с изображением веселых, жизнерадостных и дружелюбных героев.

Второй день – «День общения».

Акция «Вопрос психологу».

Цель: Привлечение внимания к психологической службе. Актуализация познавательной активности учащихся. Решение трудностей, возникающих у участников образовательного процесса.

Для акции был подготовлен специальный почтовый ящик, прикрепленный на входе в кабинет психолога. Любой желающий анонимно мог

оставить свой вопрос в ящике и получить на следующий день на него ответ на информационном стенде.

«Тренинг общения».

Цель: развитие доброжелательных и доверительных отношений друг к другу, формирование навыков согласовывать свои действия с другими и учиться разрешать конфликтные ситуации, обучение сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи.

Тренинг общения состоял из трех этапов.

Подготовительный этап. Упражнение «Приветствие»

Основной этап. Упражнение «Рассказ по кругу», беседа по картинке «Мальчики подрались», рисование группового портрета.

Заключительный этап. Упражнение «Доброе животное».

Третий день – «День откровений»

Акция «Забор пожеланий и предложений».

Цель: получить обратную связь от родителей и учащихся.

В фойе центра детского творчества был установлен стенд с изображением деревянного забора. Родителям и учащимся предлагалось оставить на нем свой отзыв или пожелание педагогам и администрации.

Также в этот день было проведено 2 диагностических мероприятия: анкетирование родителей и учащихся, целью которого было выявление социального запроса и получение отзывов о работе Центра, а также диагностика психологического климата в педагогическом коллективе с помощью методики Ж. Завьяловой.

Четвертый день – «День психологического здоровья»

Акция «Стресс – не беда».

Цель: профилактика эмоционального выгорания и негативного влияния стресса на организм.

В этот день всем участникам образовательного процесса педагогом-психологом раздавались специально разработанные буклеты по теме: «Стресс – не беда».

«Тренинг психологического здоровья».

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья родителей учащихся через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

В рамках тренинга участники освоили приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения. С ними были проведены специальные упражнения и игры с применением мультимедийных технологий.

Тренинг «Методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения».

Цель: формирование умений и навыков у учащихся по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение методами психической саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.

В процессе тренинга учащиеся принимали участие в различных играх, направленных на снятие эмоционального напряжения и познакомились с методами психической саморегуляции, такими как работа с дыханием, концентрация, работа с образами, аутотренинг, релаксация.

День пятый – «День вежливости и доброты»

Акция «Добрые советы»

Цель: обмен опытом родителей друг с другом. Привлечение родителей к учебно-воспитательному процессу.

Специально для акции был нарисован кирпичный дом «Добрые советы», в каждом кирпичике которого родителям предлагалось написать добрый и мудрый совет для других родителей.

Тренинг психологической разгрузки «Создай себе настроение».

Цель: снятие психического напряжения педагогов с помощью методов арт-терапии.

В спокойной атмосфере под расслабляющие мелодии участникам предлагалось рисовать свои ощущения и чувства, возникающие в процессе тренинга.

4 этап: «Аналитический». Основным результатом деятельности по проекту является развитие личности ребенка, повышение уровня психологической культуры участников образовательного процесса, развитие эмоционально – волевой сферы, коммуникативных навыков учащихся, овладение умениями и навыками психической саморегуляции.