

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
детско-юношеский центр г. Челябинска

Методическая разработка

**«Интерактивные формы работы
в деятельности педагога-психолога»**

Автор: Суркина Анна Анатольевна,
педагог-психолог МБУДОД ДЮЦ

Челябинск

2015

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я педагог-психолог МБУДОД ДЮОЦ Ленинского района города Челябинска. Анализируя опыт использования различных форм психолого-педагогического взаимодействия с детьми и подростками, педагогами и родителями, я пришла к выводу, что наиболее продуктивными в современном обществе являются интерактивные формы работы.

Интерактив – взаимодействие. Интерактивные формы работы в деятельности педагога-психолога – это формы работы, опирающиеся, прежде всего, на такие механизмы активности личности, которые связаны с эффектами группового взаимодействия, сотрудничества, совместной деятельности по решению тех или иных задач, стоящих перед группой. Причем интерактивность следует понимать двояко: как собственную активность и как активное взаимодействие с другими людьми и получение от них обратной связи, информации о своих действиях. Интерактивность предполагает право на ошибку и поиск иного пути. Интерактивность предполагает поиск новых, заранее не предусмотренных путей. Лучшим может оказаться то, что возникло благодаря совместной деятельности, а не то, что было заранее подготовлено. Такие новые достижения — один из важнейших результатов интерактивных форм работы.

К интерактивным формам работы относятся: ролевые игры, деловые игры, аукцион, мастер-класс, драматизации и т.д. В своей работе я наиболее часто использую тренинг, как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем, что в свою очередь является одной из главных задач психологического сопровождения участников образовательного процесса МБУДОД ДЮОЦ.

Психологический тренинг применяют для развития навыков самопознания, самопонимания, рефлексии, изменения отношения к себе, другим, выработке навыков саморегуляции, развития эмоциональной гибкости, для улучшения социальной адаптации участников, углубления опыта психологической интерпретации поведения других людей. Тренинг сочетает в себе разнообразные формы групповой психологической работы, граничащие с обучением, терапией, коррекцией и диагностикой. Тренинг в рамках деятельности по развитию личности позволяет сочетать в себе следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ и другие. За счет групповых эффектов в тренинге достигается комфортная, доброжелательная атмосфера, позволяющая участникам свободно экспериментировать с новыми способами поведения и прорабатывать их до усвоения на уровне практических умений. Тренинг основан на индивидуальном подходе, который позволяет каждому из участников группы развивать в специальных играх и упражнениях свой личностные качества; применение современных технологий, ролевых игр, «мозговых штурмов» создает условия для мощного эмоционального подъема, испытываемого участниками на пике возникновения особого «духа команды».

Одним из ярких примеров из моей практики является «Тренинг на раскрепощение подростков».

Работу в коллективе современной хореографии я начала по запросу педагога дополнительного образования. Девочки подросткового возраста являются старшей группой в коллективе, но при этом не соответствуют предъявляемым требованиям коллектива к воспитанницам данной возрастной группы. Педагог отметил нежелание девочек заниматься, неконкурентоспособность, неумение в танце выразить свои эмоции. Посещение занятий, изучение уровня комфортности пребывания воспитанниц в данном творческом объединении, выявление ведущих интересов и личной значимости занятий хореографией, индивидуальные консультации с педагогом стали первоначальной ступенью к достижению цели педагога (достичь более высоких результатов обучения), но не принесли положительных результатов. И мы решили, что более эффективной формой работы будет являться активное взаимодействие: воспитанниц, педагога и психолога. Девочек нужно научить не бояться выражать свои эмоции.

Целью тренинга стало: Самораскрытие участников занятия, создание условий для проявления творческой, профессиональной инициативы. Снятие зажимов, сплочение группы через совместную деятельность.

Для проведения тренинга нам понадобилось: два мешочка, бумага, карандаши, веревка, подборка музыкальных композиций. Занятие проводилось в хореографическом зале, где много свободного пространства, нет барьеров общения в виде мебели. Хотя вначале тренинга были небольшие сомнения, что воспитанницы и на этот раз не пойдут на открытый контакт, но результаты превзошли все наши ожидания.

Немаловажен позитивный психологический настрой на данный интерактивный вид деятельности, поэтому тренинг был начат следующими словами: « Добрый день, уважаемые воспитанницы ДЮЦ! Я очень рада нашей новой встрече! Вы много лет занимаетесь хореографией. Чтобы достичь определенных результатов, каждое занятие требует от вас напряженной работы. Сегодня мы приготовили для вас новую форму работы – тренинг. Это закладка того, чтобы мы не боялись проявлять себя, применять свои знания в своем свободном творчестве, умели находить пути решения для возникающих проблем.

Как говорится: «Встречают по одежке...», поэтому в соответствии с видом деятельности данного коллектива я надела спортивную форму.

Ход занятия

1. Игра-раскрепощение «Имя в движении»

Участники встают в круг, каждый по очереди произносит свое имя и показывает любое движение, которое больше всего соответствует его характеру.



Девочки с удовольствием откликнулись и применяли красивые танцевальные движения. Организация рабочего пространства «в кругу», открытые мимика, жесты психолога и педагога позволили создать доброжелательную психологическую атмосферу.

2. Принятие правил группы:

Ведущий предлагает принять правила группы, если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами.

- открытое общение, искренность
- активность
- здесь и сейчас

3. Разминка «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Меняются местами те, кто:

- кто любит танцевать
- носит брюки
- умеет выражать в движениях танца свои эмоции
- носит часы
- кому нравится участвовать в конкурсах по хореографии
- кто умеет выполнять «прыжок в кольцо»
- кто планирует связать свою жизнь с профессией хореографа

Задания, связанные с профессиональной направленностью коллектива носили диагностический характер, кроме того, они позволили воспитанницам провести определенную рефлексию, а педагогу оценить уровень самооценки каждой из воспитанниц, так как коллектив функционирует уже много лет.

4. Игра «Путанка»

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий задает вопросы: «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (это зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

Во время проведения игры девочки были дружны, действовали слажено, и что особенно показательно: «головой зверя» стала одна из активных воспитанниц, а «хвостом» – педагог!

5. Упражнение «Круг доверия»

Группа образует внутренний и внешний круг, участники становятся лицом в центр. Участник из внутреннего круга падает спиной, а участник из внешнего круга его ловит. Причем участник из внешнего круга самостоятельно регулирует расстояние между партнерами. Затем пары меняются по кругу. Далее внутренний и внешний круги меняются. Идет обсуждение.



Данное упражнение всем принесло много положительных эмоций, некоторые пары настолько низко ловили друг друга, что говорит о сплоченности и доверительных отношениях внутри коллектива. Хотя для кого-то, признавали девочки, это было новой ступенькой в межличностных отношениях.

После того, как девочки «разогрелись», адаптировались, я предложила им следующий вид совместной деятельности.

6. Упражнение – раскрепощение «Хор»

Участники поют хором песню «Я на солнышке лежу» в соответствии с громкостью звука, которую убавляет и прибавляет ведущий.

Данное упражнение носило диагностический и коррекционный характер. Девочкам нужно было раскрыться, петь свободно, преодолевая внутреннее стеснение, страх и другие зажимы. И тут мы увидели, что коллектив не звучит, легкую детскую песню не слышно. Девочкам тяжело было перевоплотиться в образ Лягушки или Черепахи и от их лица весело и задорно спеть эту песню. Положительным же результатом является попытка каждой участницы петь, пусть тихо, скромно. Это сложная работа на пути к достижению желаемой цели. И чем больше будет таких тренировок, чем больше педагог будет использовать на занятиях упражнений, направленных на раскрепощение, тем легче воспитанницам будет подать себя в другом образе. Так же, чтобы быть раскрепощенным, нужно быть уверенным в себе.

Следующие упражнения направлены на укрепление самооценки и уверенности в себе.

7. Упражнение «Зажимы, пережатия».

Воспитанники должны напрячь правую руку до предела, затем постепенно расслабляя эту руку надо перевести напряжение полностью на левую руку. Потом полностью расслабляя левую руку нужно перевести напряжение на левую ногу, затем на правую, затем на поясницу, спину, шею.

С этим упражнением все участницы справились прекрасно.

8. Релаксация «Цветок в ладошках»

Всем участникам предлагается удобно лечь, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная мелодия со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности, почувствовать себя уверенным и счастливым. А рядом цветет цветок. Вы берете его в ваши ладошки, он прекрасен и похож на вас, на вашу душу. У кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Каждый по-своему хорош. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните этот цветок, подаривший вам хорошее настроение, и я надеюсь, что это вам поможет вновь почувствовать себя счастливыми и уверенными.... Открывайте глаза. Пора возвращаться».

Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.



Все без исключения смогли расслабиться, уйти в себя, создать образ цветка. Во время упражнения всех объединяла атмосфера умиротворения, спокойствия, неги.

Во время обсуждения кому-то очень хотелось рассказать, какой он «цветок счастья», а кому-то скромно хотелось сохранить этот образ в душе. И мы оставили за ними это право.

9. Творческое задание «Прекрасный сад»

Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, какой цветок в ладошках они представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А

теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, карандаши.



Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть как, в окружении разных, непохожих на другие, растет твой цветок. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

10. Упражнение «Импровизация»

Участникам нужно поблагодарить цветок за то, что он подарил им чувство спокойствия, душевного равновесия, удовлетворения, уверенности в себе. «Представьте себя тем, кем навеет вам мелодия, и подарите своему цветку танец!» Ведущий должен определить образы, созданные участницами. (Звучит мелодия из кинофильма «Гостья из будущего»)



Медленно, не с начала мелодии, но девочки справились с заданием. Еще одна тренировка, работа над собой: раскрепоститься, войти в образ, подать себя. Девочки были достойны аплодисментов, было видно значение этой работы для каждой из участниц. Кто-то создал образ в середине мелодии, а кто-то только к её завершению. Но каждый её прожил, прочувствовал, смог применить полученные ранее знания. Но ещё более сложная работа над собой предстояла при выполнении следующего упражнения.

11. Упражнение «Выбор»

Наши прекрасные пташки, бабочки, «птичка – невеличка» и т.д. отправились в путешествие в неизведанные страны. Одни попали в «Светланию», где все свободны и счастливы, никто никому не мешает творить, создавать что-то новое; а другие – в «Попуганию», страну, где все действуют по образцу под чутким руководством вождя! Выберите, в какой стране оказались вы? (Территории стран мы разделили с помощью веревки)

По случаю прибытия гостей, жители стран устроили праздник. Танцуют все!!!

(Звучат мелодии разных танцевальных стилей)



В начале упражнения большая часть участниц выбрала «Попуганию», чего проще – повторять движения за «неумелым» руководителем (роль руководителя выполняла я – психолог, а не хореограф).

Но с каждой мелодией гостей в «Попугании» становилось все меньше и меньше. Мы рады, что многие девочки преодолели внутренний барьер, мешающий соответствовать уровню импровизации, творческой инициативы так нужной им в данном виде творческой деятельности!

12. Рефлексия «Мешочки обратной связи».

Психолог предлагает всем высказаться через написание своих пожеланий и положить их в соответствующие мешочки с названием «Позитив» и «Негатив»: все свои тревоги, недовольство, сомнения опустить в «мешочек негатива», а свои мечты, пожелания, комплименты, чувства и настроения написать в «мешочек позитива». Потом мешочек «Негатива» торжественно под аплодисменты уничтожается, а мешочек «Позитива» водружается на видное место для эмоциональной подпитки участников в дальнейшем. Психолог предлагает желающим проговорить, то о чем они написали.



Было удивлением, когда вся группа пожелала оставить в тайне и положительные пожелания, поскольку многие из них носили личный характер. И это вновь их право. Очень важно пойти за группой, их желаниями, чувствами, чтобы не потерять тот контакт, который был установлен в начале занятия.

13. Расставание « Счастья, удачи ...»

Психолог предлагает всем встать в круг на ритуал завершения занятия. Каждый из участников желает одним словом всем участникам чего-то хорошего по подобию игры для детей «Комплименты». После того, как последний участник выскажется, все громко произносят: «Мы желаем вам друзья!». Психолог желает всем удачи и хорошего настроения.

Сегодня я слежу за развитием коллектива, руководитель которого отмечает положительные результаты. Данная форма работы – тренинг – помогла нам «превратить вопрос в восклицательный знак»! Каждый из участников тренинга смог прочувствовать, осознать проблему и с помощью различных упражнений наметить пути выхода, попробовать на практике, насколько они эффективны. Педагог нашел для себя ещё более тонкие ниточки – подходы к своим воспитанницам, а я психолог - оттачивала свое профессиональное мастерство! Чего и вам желаю, уважаемые коллеги!