

Управление образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рекомендована к утверждению
Научно-методическим советом
ТОГБОУ ДО «Центр развития
творчества детей и юношества»

протокол № 4
от «24» августа 2020г.

Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»


Д.В. Трунов
приказ № 246
от «24» августа 2020г.

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

«Здоровым быть – здорово!»

Срок реализации программы:
2020 - 2021г.

Составитель: педагог – психолог
Кортунова Н.С.

Тамбов 2020 г.

Пояснительная записка

Направленность программы. Программа психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса «Здоровым быть – здорово!» направлена на профилактическую работу по укреплению и сохранению психологического здоровья учащихся, родителей и педагогов Центра.

Актуальность программы. В настоящее время во многих образовательных учреждениях всё более актуальным становится внедрение здоровьесберегающих технологий. сохранение и укрепление психологического здоровья у всех участников образовательного процесса является одной из приоритетных задач.

Психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

Выделяются следующие основные характеристики психически здоровой личности:

- принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей;
- принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
- хорошо развитая рефлексия, умение распознать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. И одной из главных задач в воспитании ребенка является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их психологического здоровья. К сожалению, в современном мире, дети все чаще испытывают учебные перегрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями учащихся, недоразвитие мотивационной сферы, стрессы. В особой ситуации риска находятся учащиеся младших классов, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к сложным условиям школьной жизни при физиологически незрелом организме.

Еще более сложный вопрос – психологическое здоровье педагогов. Большая учебная нагрузка, нехватка времени, стрессы – это далеко не полный перечень условий, подрывающих психологическое здоровье педагогов.

Растить здоровых детей - это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Однако для сохранения психологического здоровья ребенка родителям необходимы определенные знания об особенностях развития детей в разные возрастные периоды, эмоциональном благополучии ребенка и основах воспитания.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья, в частности психологического, субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Применение здоровьесберегающих педагогических технологий направлено на повышение эмоциональной устойчивости всех участников процесса, снижение уровня тревожности и напряженности, что будет способствовать улучшению психологического климата в коллективе и повышению результативности.

Под здоровьесберегающими технологиями понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и личностного здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и родителей).

Здоровьесберегающие технологии раскрываются через условия обучения ребенка:

- отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания;
- рациональность организации учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями);
- соответствие учебной нагрузки возрастным особенностями ребенка.

Новизна программы заключается в комплексном обучении здоровьесбережению всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей и педагогов).

Отличительная особенность программы заключается в её комплексности. Она направлена на сохранение психологического здоровья педагогов, родителей и учащихся, а также учащихся с ОВЗ и детей-инвалидов. По данной программе могут заниматься дети с нарушением слуха (слабослышащие), с нарушением зрения (слабовидящие), с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с сохранностью интеллекта), с речевыми нарушениями и элементами расстройства аутистического спектра.

Условия доступности для детей с ОВЗ и детей-инвалидов: в здании есть отдельный вход для детей-инвалидов и детей с ОВЗ с наличием пандуса и поручней, широких дверных проемов и навеса. У входа и в помещении размещены тактильные средства и яркие указатели. Рядом с кабинетом, в котором проходят занятия, находится санитарно-гигиеническое помещение с необходимым оборудованием для детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Оборудование: набор Полидрон Гигант «Огромные шестеренки», набор «Узорная шнуровка №2», кресла «Комфорт» для М.Г.Н.

Адресат программы

Данная коррекционно-развивающая программа предназначена для педагогов, родителей и учащихся Центра.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Этапы реализации программы:

1 этап – Диагностический (сентябрь-октябрь, в течение года):

- исследование эмоционального состояния, характера стрессовых проявлений и уровня стрессового состояния педагогов Центра в течение учебного года посредством тестов, опросников и социометрии;
- анкетирование родителей, направленное на выявление степени их активности в процессе воспитания детей, беседы, выявляющие запросы родителей;
- тестирование психических состояний детей, наблюдение.

2 этап – Коррекционно-просветительский (октябрь-май):

В работе с педагогами Центра выделяются следующие направления:

- психолого-педагогическое просвещение;
- профилактическая работа.

Просветительно-профилактическое направление деятельности работы с родителями представлено следующими компонентами:

- психолого-педагогическое просвещение;
- просветительно-массовая работа;
- формирование ценностных ориентаций.

При работе с учащимися выделяют следующие технологии:

- профилактические;
- коррекционные;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

3 этап - Рефлексивный (апрель-май):

- диагностика педагогов с целью выявления эффективности работы по психологической поддержке, определение запроса на новый учебный год;
- повторное анкетирование родителей с целью выявления эффективности работы, определение запросов родителей на новый учебный год.
- повторное тестирование учащихся с целью выявления эффективности работы программы.

Форма обучения – очная, с элементами дистанционного обучения.

Формы работы с педагогами:

- диагностика;
- тренинг;
- деловая игра;
- индивидуальное консультирование (по запросу);
- разработка печатной продукции (буклеты, памятки, информационные стенды);
- рефлексия.

Формы работы с родителями:

- диагностика;
- родительское собрание;

- индивидуальное консультирование (по запросу);
- разработка печатной продукции (буклеты, памятки, информационные стенды);

- рефлексия.

Формы работы с детьми:

- диагностика;
- практическое занятие;
- тренинг;
- релаксация;
- индивидуальное консультирование (по запросу);
- физкультурно-оздоровительные технологии (динамические паузы, дыхательная гимнастика, самомассаж и др.)

Состав группы – переменный.

Режим занятий: занятия проводятся по плану («План деятельности по реализации программы»). Длительность занятия – 25 минут (для дошкольников), 45 минут (для школьников, педагогов, родителей).

Цель программы: создание условий, способствующих здоровьесбережению, а также укрепление и сохранение психологического здоровья у всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей и педагогов).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи:

Образовательные:

актуализировать знания по проблеме психологического здоровья;
расширить кругозор родителей на тему воспитания ребенка
в соответствии с его возрастными особенностями

Развивающие:

способствовать сохранению психологического здоровья учащихся,
родителей и педагогов;

способствовать развитию эмоционально-волевой сферы учащихся

Коррекционные:

коррекция уровня тревожности;

коррекция страхов;

способствование в формировании адекватной самооценки, самоконтроля

План деятельности по реализации программы

Мероприятие	Сроки реализации	Участники	Ответственные
<i>Диагностический блок</i>			
Психологическая диагностика педагогов и учащихся	В течение года	Педагоги, учащиеся	Педагог-психолог
Анкетирование родителей	В течение года	Родители	Педагог-психолог
Сентябрь			
Психологическая диагностика учащихся первого года обучения («Несуществующее животное», «Кактус»)	Сентябрь	Учащиеся 1-го года обучения	Педагог-психолог
Психологическая диагностика педагогов («САН», «Шкала тревожности Спилбергера-Ханин» и др.)	Сентябрь	Педагоги	Педагог-психолог
Октябрь			
Психологическая диагностика учащихся первого года обучения («Дембо-Рубинштейн», «Лесенка», «Цветовой тест Люшера» и др.)	Октябрь	Учащиеся 1-го года обучения	Педагог-психолог
<i>Коррекционно - просветительский блок</i>			
Разработка печатной продукции	В течение года	Педагоги, родители,	Педагог-психолог

(буклеты, памятки, информационные стенды)		учащиеся	
Индивидуальные развивающие занятия с учащимися	В течение года, ежемесячно	Учащиеся с ОВЗ, дети-инвалиды, одаренные дети	Педагог-психолог
Просвещение родителей в рамках программы «Я-компетентный родитель»	В течение года, ежемесячно	Родители	Педагог-психолог
Консультирование родителей на базе консультационного пункта «Поддержка семей, имеющих детей»	В течение года	Родители	Педагог-психолог
Октябрь			
Вебинар «Психологическое сопровождение детей различных категорий (одаренные, дети с ОВЗ, дети-инвалиды) в организациях дополнительного образования»	Октябрь	Педагоги-психологи области	Педагог-психолог
Родительское собрание «Влияние семейного воспитания на формирование личности ребёнка»	Октябрь	Родители	Педагог-психолог
Ноябрь			
Деловая игра для педагогов «Я всё умею и всё могу»	Ноябрь	Педагоги	Педагог-психолог
Практическое занятие для учащихся «Вместе мы сильнее»	Ноябрь	Учащиеся (в том числе дети с ОВЗ и дети-инвалиды)	Педагог-психолог
Декабрь			
Тренинг для учащихся «Дерево желаний»	Декабрь	Учащиеся (в том числе дети с ОВЗ и дети-инвалиды)	Педагог-психолог
Февраль			
Информационно-просветительское	Февраль	Родители	Педагог-психолог

мероприятие для родителей «Психологическое консультирование родителей в рамках реализации регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей»			
Март			
Родительское собрание «Формирование позиции принятия и толерантности участников образовательного процесса к детям с ОВЗ»	Март	Родители	Педагог-психолог
Май			
Тренинг для педагогов «Помоги себе сам»	Май	Педагоги	Педагог-психолог
Рефлексивный блок			
Апрель – май			
Повторная диагностика для выявления эффективности работы	Апрель – май	Педагоги, родители, учащиеся	Педагог-психолог
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин.	Учащиеся	Педагоги
Игровая деятельность	Как часть занятия	Учащиеся	Педагоги
Релаксация	В любое удобное время	Учащиеся	Педагог-психолог, педагоги
Гимнастика для глаз	Во время занятий, 3-5 мин.	Учащиеся	Педагоги
Дыхательная гимнастика	В любое удобное время	Учащиеся	Педагог-психолог, педагоги
Самомассаж	Во время занятий, в различных формах	Учащиеся	Педагоги

Предполагаемые результаты программы:

для учащихся:

Знать:	Уметь:
понятие «психологическое здоровье» и способы, приемы, техники его поддержания, сохранения;	сохранять психологическое здоровье с помощью применения различных приемов и техник;
понятие «самооценка», приемы, способствующие формированию адекватной самооценки;	применять различные приемы, способствующие формированию адекватной самооценки;
приемы снижения уровня стресса, агрессивности, тревожности и др.;	использовать приемы снижения уровня напряжения, агрессивности, тревожности и др.;
понятия «общение» и «коммуникация»	слышать партнера в общении и взаимодействии, формулировать своё собственное мнение и позицию

для родителей:

Знать:	Уметь:
понятие «психологическое здоровье» и способы, приемы, техники его поддержания, сохранения;	сохранять психологическое здоровье с помощью применения различных приемов и техник;
приемы снижения уровня стресса, агрессивности, тревожности и др.;	использовать приемы снижения уровня стресса, напряжения, агрессивности, тревожности и др.;
особенности развития ребенка ребенка;	применять знания о личностных и возрастных особенностях детей для преодоления трудностей поведения ребенка, возникающих в процессе воспитания;
личностные особенности детей, вызывающие трудности в поведении	применять знания о особенностях ребенка для преодоления трудностей в поведении ребенка

для педагогов:

Знать:	Уметь:
понятие «психологическое здоровье» и способы, приемы, техники его поддержания, сохранения;	сохранять психологическое здоровье с помощью применения различных приемов и техник;
приемы снижения уровня стресса, агрессивности, тревожности и др.;	использовать приемы снижения уровня напряжения, агрессивности, тревожности и др.;
понятие «мотивация» и техники повышения уровня мотивации	использовать различные техники самомотивирования

Формы аттестации

Виды и формы контроля освоения программы

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный и итоговый контроль.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний в начале обучения. Проводится в виде диагностики (с использованием анкетирования).

Итоговый контроль: проводится по результатам прохождения полного курса обучения в форме анкетирования.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев — СПб.: Речь — 2006;
2. Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ / М.А. Аралова — М.:2007;
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Бойко — М.: Академия — 2004;
4. Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика / С.Ю. Головин — М.: АСТ — 2001;
5. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности / И.В. Дубровина — 2015 — №2;
6. Дубровина М.В. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков / М.В. Дубровина, Андреева А. Д., Вохмянина Т. В., Воронова А. П., Чуткина Н. И. /под ред. Дубровиной М. В. — М. —1995;
7. Дубровина, И.В. / Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений /И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан — М.: Издательский центр «Академия» — 1999;
8. Семочкина Г.Н. Сохранение психологического здоровья // Педагогическое обозрение / Г.Н. Семочкина — 2012 — №5;
9. Федоренко, Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения / Л.Г. Федоренко — СПб: КАРО — 2003;
10. Шнейдер Л.Б. Семейная психология / Л.Б. Шнейдер — М. — 2006.