**Сценарный ход мастер-класса,**

**представляемого в рамках регионального этапа Всероссийского конкурса «Педагог-психолог России – 2019»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ведущий:** | Агафонова Юлия Евгеньевна, педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Надыма». |
| **Тема:** | «Happiness Skills» как новый ориентир в развитии жизнестойких качеств современного школьника. |
| **Цель:** | Демонстрация профессиональной общественности эффективных психолого-педагогических приемов по развитию у учащихсярезилентности. |
| **Задачи:** | 1. обозначить необходимость развития у учащихся «Happiness Skills» - компетенций, соотносящихся с принципами позитивной психологии; 2. продемонстрировать в деятельностной форме некоторые методыпо развитию у учащихся резилентности;3. прокомментировать целесообразность применения представленных методов.  |
| **Предполагаемое оборудование для реализации мастер-класса:** | мультимедийное оборудование, ноутбук, интерактивная доска, оборудование для проведения физического опыта – 2 тела разной упругости; оборудование для демонстрации методов – бумага, степлер, наклейки, бусины, нитки, ножницы, фломастеры и т.д. |
| **Список источников:** | 1. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен.// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LX междунар. науч.-практ. конф. № 1(58). – Новосибирск: СибАК, 2016.
2. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). — Уфа: Лето, 2011.
3. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Позитивная психология и образование. [Электронный ресурс] /Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин. // Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации. - Режим доступа: <https://docplayer.ru/52491504-Pozitivnaya-psihologiya-i-obrazovanie-dmitriy-leontev-evgeniy-osin-mezhdunarodnaya-laboratoriya-pozitivnoy-psihologii-lichnosti-i-motivacii.html>
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. – М.: Издательство Смысл, 2006. – 63 с.
5. Федоренко Л.Г. «Позитивная (проектирующая) психология в школе». - Издательство: «КАРО», 2009.
 |
| Ход мастер-класса: |
| **№ п/п** | **Этап** | **Содержание** | **Результат** | **Хронометраж** |
| 1 | Введение.Погружение в проблему. | *1. (заставка на экране – слайд 1 - титульный лист: автор, цитата)* - Добрый день, коллеги! Рада приветствовать вас на моем мастер-классе. Предваряя наш интересный диалог, предлагаю вам обратиться к физическому опыту. Перед вами 2 фигурки человечков. При оказании одинакового воздействия на них, один – восстанавливает форму, другой же – испытывает явление остаточной деформации. *Проведение опыта по физике (иллюстрация свойства предмета - резилентность).* - Как вы думаете, какому психологическому понятию соответствует способность твердых тел восстанавливать свою форму после механического воздействия?Ответы аудитории: */- стрессоустойчивость,**- копинг-стратегии,**- адаптация и т.д./*2. *слайд 2 – 10 компетенций*Сегодня время продуктивных людей, а продуктивная личность - это человек душевно здоровый, позитивный, конструктивный, ответственный, с развитыми [позициями восприятия](https://www.psychologos.ru/articles/view/pozicii_vospriyatiya), с проактивным (направленным в будущее) мышлением. Продуктивная личность - личность высокой [психологической культуры](https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskaya_kultura), которая обладает 10 самыми востребованными компетенциями будущего (согласно исследованиям Школы профессий будущего «КрашПро»): концентрация и управление вниманием, эмоциональный интеллект, цифровая грамотность, креативность, межкультурная коммуникация, способность к самообучению, инициативность, критическое мышление, умение работать в команде, самоорганизация.*слайд 3 – данные исследований*Но все эти оптимистические с точки зрениясовременности видения будущего и даже некоторые предлагаемые ориентиры того, как должно быть в перспективе, сталкиваются с реальным настоящим нашей школы – значительным числом по статистике несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета, если брать количественный параметр, и тем недостаточным уровнем развития личностной, эмоционально-волевой, поведенческой сфер жизни у школьников, входящих в «группу риска», если мы уже говорим о качестве (под «группой риска» подразумеваются не только дети, состоящие на внутришкольном учете, но и дети, показывающие недостаточный уровень развития необходимых для возрастной нормы психических и психологических параметров). Указанный контингент школьников«группы риска» согласно проводимыммной исследованиям испытывают сложности в выстраивании эффективных коммуникаций - 45%, 29% - проявляют агрессивное поведение, 58% - имеют внешнюю учебно-познавательную мотивацию, только 33% - обладают навыками ассертивного поведения, 21% - отличаются жизнестойкостью.Мои наблюдения показали, что невсеучащиесясправляется с теми трудностями, которые выпадают на их долю: одни, преодолев их, не только восстанавливают душевные силы, но и приобретают жизненный опыт, открыто и энергично противостоят стрессовым событиям, кризисам, соблазнам, другие же получают психологические травмы и зависимости, и живут с ними всю жизнь (становятся инфантильными и «плывут по течению»).Как же привести в соответствие ориентиры будущего и реальное положение дел? Что нужно предпринять, чтобы таких детей, с проблемамиразного рода зависимостей,было как можно меньше?*слайд 4 – понятие «Happiness Skills»*Теоретики позитивной психологиипредлагают делать акцент на развитие у детей«Happiness Skills» (Леонтьев Д.А.) - компетенций, которые помогают человеку прожить более психологически благополучную, здоровую и успешную жизнь, в развитии личных достоинств, а также ***резилентности***.Коллеги, если опираться на физический опыт, продемонстрированный мной в начале нашей встречи, как бы вы дали определение термину «резилентность»?(*Аудитория пробует дать определение*).*слайд 5 – понятие резилентности*Резилентность - это способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям. Даннаядефиниция имеет название жизнестойкости и чаще употребляется именно в таком формате.Итак, чтобы помочь ребенку стать продуктивной личностью, обладатьсамыми востребованными компетенциями будущего, необходимо развивать у них «Happiness Skills», что поможет в свою очередь выработать жизнестойкость и успешность.*слайд 6 –тема мастер-класса*Итак, тема сегодняшнего мастер-класса: «Happiness Skills» как новый ориентир в развитии жизнестойких качеств современного школьника». | Понимание и принятие проблемы, понимание определения термина «резилентность». | 3 мин. |
| 2 | Когнитивная рефлексия | *слайд 7 –голосование*Предваряя мастер-класс, прошу вас, коллеги, ответить на несколько вопросов, которые помогут понять, насколько актуален освещаемый вопрос и готовность фокус-группы к рассмотрению и принятию педагогического опыта. | Анализ актуальности тематики мастер-класса по предложенным критериям, используя интерактивные технологии.\* | 1 мин. |
| 3 | Демонстрация психолого-педагогических приемов с последующим методическим комментарием. | *слайд 8- 10 способов развития резилентности*Согласно исследованиям Американской психологической ассоциации существует 10 способов развития резилентности. Из-за ограниченности во времени, обращаю ваше внимание на 3 из них и малую толику методов, которые помогут развить резилентность ребенка.*слайд 9 - Метод спинтера*1. **Постановка реалистичных целей и деятельность, направленная на их достижение.**

*Метод спинтера**Суть: ребенок изготавливает себе спинтер, наделяя его своим недостатком, и по мере ношения корректирует/изменяет свои мысли, представления, поведение. «Снятие» спинтера – полное избавление от вредной привычки.* Педагог раздает задания, фокус-группа выполняет их, в это время проводится методический комментарий./*Задание: продумайте свой недостаток, создайте его из всех подручных средств, какие вы видите на своем столе. Цветовой аспект важен – выбираете тот колор, которым вы по своим ощущениям наделяет свою пагубную привычку. Помимо этого необходимо сопровождать процесс создания спинтера мыслеобразами того нежелательного, от которого хотелось бы вам избавиться. Далее предлагаю представить свой «спинтер», поделится, какой недостаток он символизирует и каковы ваши ощущения от его наличия?/* | Освоение фокус-группой технологии развития резилентности. | 1 мин. |
| **Методический комментарий:**Я рекомендую использовать этот метод, как в индивидуальной, так и групповой работе с подростками, демонстрирующими аддиктивное или девиантное поведение, имеющими проблемы с самоконтролем и саморегуляцией.Данный метод был успешен при психокоррекционной работе с группой школьников7-х классов (12-13 лет) - (у 2-х ребят компьютерная зависимость, у 1-го мальчика - проблемы с планированием во времени, трое ребят имели трудности сконтролем поведенческих реакций, вербальной агрессии). Первоначально с каждым из этих ребят было проведено индивидуальное консультирование с элементами диагностики (это и рисуночные тесты, и стандартизированные методики), мы вышли на осознание и вербализацию выявленных проблем. В дальнейшем приступили к процессу изготовления спинтера. Что мы делали?Мы использовали подручные средства (обычный степлер, картон, бумагу), в том числе художественные средства (это была цветная картон, наклейки, тканевые ленты, из которых некоторые ребята заплетали косы, даже бусины определенных форм, которые приносили сами мальчишки). При изготовлении спинтера уделяли внимание цвету – дети сами выбирали нужный колор, который поих ощущениям отражала пагубная привычка. Я давала установку: представлять при изготовлении спинтера то нежелательное, от которого хотелось бы избавиться ребенку.В дальнейшем, символизирующий недостаток спинтерносился школьниками в течение времени, пока их негативный паттерн поведения не менялся. Он служил своего рода «напоминателем» того, что приносит дискомфорт в жизнь.В итоге – они «снимали» спинтер в знак полного избавления от недостатка.Результатом применения данного метода стало: у ребят, кто показывал признаки компьютерной зависимости, появились более полезные увлечения в виде посещения ледового катка и общения с ровесниками. Те, кто не мог справиться с желанием выражаться нецензурными словами, уже не демонстрировали вербальную агрессию в общественных местах. В работе с учащимся, у которого были трудности с планированием во времени, я использовала позитивный способ «употребления»спинтера: предложила мальчику чащеобращать внимание на спинтер, что в свою очередь его обращало к режиму дня, отработанному заранее. То есть в данном случае метод в комплексе с применением техник тайм-менеджмента сыграл на продуктивность деятельности школьника: он стал приходить вовремя на занятия, успевал учить уроки, в целом улучшилось настроение. В ходе реализации данного метода возник проблемный вопрос: каков должен быть временной промежуток ношения данного спинтера для достижения ребенком наилучшего эффекта? Оптимальный вариант – 3 недели, потому что именно за 21 день формируется привычка. Но требуется еженедельный мониторинг эффективности метода: у нас наблюдались определённые отклонения от намеченного курса (негативное влияние ровесников, отсутствие поддержки со стороны семьи, обвинение кого-то в своем плохом настроении или не удалось почитать книгу согласно режиму дня), и мы вносили корректировки: увеличивали время носки спинтера, наделяли его новыми особенными характеристиками и даже предприняли кардинальный шаг – спинтер был надет на другую руку, а отсчет времени начинали заново. | 3 мин. |
| 1. **Развитие уверенности в себе.**

*слайд 9 - Метод контрверсии**Метод контрверсии**Суть: ребенок создает с помощью традиционных (бумаги и ручка) или цифровых средств список позитивных вопросов по определенным правилам (1- начинаем со слова «почему», 2 - обращение к собственной персоне «я», «мне», «мной», 3 - констатация положительного факта). Положительный ответ на позитивный вопрос придает силы и взращивает уверенность в себе, своих действиях.* Педагог раздает задания, фокус-группавыполняет их, в это время проводится методический комментарий.*/Задание: представьте, что у вас, пятиклассника, сейчас непростой период – вы только окончили начальную школу, вам трудно привыкнуть к большому количеству учителей, у всех разные требования, вы волнуетесь при ответе у доски и т.д.), составьте себе вопросы-помощники в позитивном ключе. Нашли ли вы ответы на свои позитивные вопросы? Порадовали ли они вас? Насколько трудно было их формулировать?*/ |  | 1 мин. |
| **Методический комментарий:** Я рекомендую использовать этот метод, как в индивидуальной, так и групповой работе с подростками, находящимися в кризисном тупике, разногласиях с близкими; старшеклассниками, ищущими собственную идентичность, стоящими на пути во взрослую жизнь.Метод задавания позитивных вопросовв моей практике былэффективен при индивидуальной работе с ребятами 6 класса. Дети(девочка и мальчик) демонстрировали неуверенное поведение, боялись проявлять инициативу, занимали только стороннюю позицию в жизни класса и школы в силу разных причин: низкий экономический статус семьи, неудовлетворительные отметки в школе, слабое физическое здоровье. После диагностического скрининга актуального состояния в совместной работе со школьниками очертили тот круг, в поле которого строилась работа по конструированию афформаций – школьные трудности, взаимоотношения дома, отсутствие досуга. Работали мы по алгоритму создания позитивных вопросов. Примеры аутосуггестий: «Почему девочкам и мальчикам моего класса приятно со мной общаться?», «Почему я люблю родителей, а они меня любят?» и т.д. Таким образом, этот метод помог активизировать мыслительные процессы детей в направлении поиска своих сильных сторон. Преимущество данного метода парадоксально: на позитивно заданный вопрос ребенок априори придет к позитивному ответу! В работе было заметно, что внимание фокусируется подростками на том, что они хотят, а не на том, чего не желают, тем самым не возникает внутреннего протеста. Как результат – заметные изменения в личности детей в лучшую сторону: у них возникало ощущение самоуважения и вера в себя - в групповой работе на уроках девочка стала принимать активное участие, любви к своей семье – в семье у мальчика появились совместные дела.При реализации данного метода я столкнулась с моментами, которые необходимо учитывать, чтобы его эффект был заметен. Это предельно внимательное отношение к созданию вопросов. Так, например, первые попытки создания вопросов натыкаются на буквализм и требуют проверки на здравый смысл. Например, в вопросе ребенка «Почему у меня здоровое сердце?» имеется опасная двусмысленность – слово «здоровое», которое кроме здоровья еще имеет значение «очень большое» (что для сердца как раз признак нездоровья).  | 3 мин. |
| 1. **Поддержание веры в многообещающие перспективы, позитивные ожидания и визуализация желаемого.**

*слайд 10 - Метод аутосуггестии**Метод аутосуггестии.**Суть: ребенок создает с помощью традиционных (бумаги и ручка) или цифровых средств позитивные утвержденияпо определенному алгоритму (использовать только положительные установки, осознанно проговаривать утверждения, без использования «не»).*Педагог раздает задания, фокус-группавыполняет их, в это время - методический комментарий./*Задание: вы - выпускник, у вас впереди экзамены и уверены, что их не сдадите; составьте короткие позитивные фразы, которые помогут вам поменять негативные психические установки на положительные эмоции. Легко ли вам было их создавать? Будете ли вы их использовать повседневно?*/ |  | 2 мин. |
| **Методический комментарий:** Рекомендую использовать этот метод, как в индивидуальной, так и групповой работе с учащимися, которые имеют негативные последствия взаимодействия с агентами школьной среды, дети с неблагоприятным семейным бекграундом, явления школьного буллинга и т.д.Аутосуггестия, или самовнушение, было результативно в моей профилактической работе с выпускниками, учащимися 9, 11-х классов, в период подготовки и сдачи различных оценочных мероприятий, мониторингов, пробных экзаменов. На групповых занятиях, направленных на профилактику предэкзаменационного стресса у выпускников, мы составляли с детьми позитивные утверждения и проговаривали их в нужном варианте и нужном количестве. Лучший эффект имели те выражения, которые выпускники составляли для себя самостоятельно, ведь они индивидуально были подстроены под их актуальный запрос и отражали все необходимое для них самих. Вот что предлагали учащиеся: «Каждый день я получаю от жизни только положительные эмоции», «Я спокоен в школе и дома», «Все, что я делаю, я делаю с любовью и заботой», «Я успешно сдам экзамен по математике» и т.д.Что же происходило, когда ребята на занятиях, а также дополнительно в свободное время, дома произносили свои положительныеаутосуггестии? Они вызывалиу нихположительные эмоции и ощущения, тем самым заменяя негативные установки на позитивные. Причем чем сильнее работало воображение выпускниковпри декламации утверждений на занятиях и индивидуально дома, тем быстрее они доходили до подсознания и начинали «работать». В итоге – большинство ребят в период проведения различных контрольных работ и зачетов чувствовали себя спокойно и уверенно, результаты только радовали. Но и этот метод имеет несколько «подводных» камней. Мне какспециалисту приходилось постоянно направлять ход мыслей ребенка. Сам процесс произношения выражений вначале может бытьавтоматический, а не максимально осознанный – здесь нужно тренировка.Также при построении утверждений дети использовали частицу «НЕ», которая, являясь отрицательной, не воспринимается подсознанием.  | 2 мин. |
| 3 | Качественная рефлексия | *слайд 11 - голосование*- Уважаемые коллеги, вернемся к саморефлексии. Ответьте, пожалуйста, на вопросы: комфортно ли вы чувствовали сегодня себя на нашем мероприятии? С удовольствием ли вы получали, открывали новые знания? А затем мы проанализируем полученные результаты. | Оценивание мастер-класса по предложенным критериям, используя интерактивные технологии.\* | 1 мин. |
| 4 | Заключение. | В заключение хочется сказать, что мне очень приятно, исходя из результатов Гугл-рефлексии, что сегодняшняя наша с вами встреча оправдала ваши ожидания, никто из вас не остался равнодушен к проблеме жизнестойкости детей, и вы, по крайней мере, задумались, и будете применять мой опыт в своей работе. Всего вам доброго! | Вывод по результатам мастер-класса. | 1 мин. |

**Анкета для рефлексии участников мастер-класса\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Когнитивная рефлексия**  | **Качественная рефлексия**  |
| 1 | Насколько актуальна для Вас тематика мастер-класса?1. – не актуальна
2. – отдельные моменты в теме значимы
3. – тема в целом интересна и актуальна
 | Насколько актуальна для Вас тематика мастер-класса?1. – не актуальна
2. – отдельные моменты в теме значимы
3. – тема в целом интересна и актуальна
 |
| 2 | Возможность применения на практике?0 – абсолютно не применимо («применять не буду»)1 – мастер-класс позволяет задуматься над темой («еще размышляю о необходимости применять на практике»)2 – применимо («применять буду») | Возможность применения на практике?0 – абсолютно не применимо («применять не буду»)1 – мастер-класс позволяет задуматься над темой («еще размышляю о необходимости применять на практике»)2 – применимо («применять буду») |
| 3 | Обозначьте Ваши ожидания от мастер-класса (напишите 1 слово) | Обозначьте Ваше мнение от участия в мастер-классе (напишите 1 слово) |

\* проводится с помощью Гугл-анкетирования