**Заремба Галина Іванівна,**

 практичний психолог вищої категорії

 Переволоцької ЗОШ І-ІІІ ст.

**Інноваційна діяльність працівників психологічної служби в сучасних умовах формування та реформування освіти**

Використання інноваційних технологій є однією з домінуючих тенденцій розвитку людства. Інноваційні технології, які поєднують створення, освоєння та застосування різних нововведень, здатні значно прискорити процеси оновлення системи освіти загалом. Тому вивчення та реалізація інноваційних процесів широко використовується в системі освіти на різних її рівнях, як педагогічному, так і психологічному.

 Психологічні технології належать до основних гуманітарних технологій. Часто їх називають «людинознавчими технологіями». Основний зміст застосування психологічних технологій полягає у  внесенні змін у зміст, форми і напрями індивідуального розвитку особистості, її поведінки і світосприймання.

Алгоритм діяльності психологічної служби школи :

Серед основних психотехнологій,  які сприяють формуванню ціннісно-мотиваційної сфери, подоланню кризових ситуацій, досягненню емоційної стійкості виділяють психопрофілактику, психологічне консультування, психокорекцію. Форми роботи є різноманітними і результативними. Адже

використання інформаційних технологій відкривають доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищують ефективність самостійної роботи, надають абсолютно нові можливості для творчості, дозволяють реалізовувати принципово нові форми й методи навчання. Інформаційно-комп’ютерні технології здійснюють вплив на емоційну сферу молодшого школяра, сприяють підвищенню його пізнавальної активності.

 Використовую у своїй роботі методи «створення ситуацій успіху», створення міні проектів, роботу в творчих групах, казкотерапію, корекцію піском.

Психопрофілактика спрямована на запобігання ситуацій, що викликають кризи, стреси, психологічну напругу, неблагополуччя в особистісному розвитку, а також на розробку рекомендацій щодо поліпшення емоційної стійкості і стресостійкості. Цікавою формою роботи з дітками середньої та старшої школи є психологічні ігри. Це порівняно новий інструмент роботи психолога, який встиг зарекомендувати себе як абсолютно безпечний, найменш травматичний та при цьому достатньо ефективний спосіб звернутись до тої прихованої, витісненої інформації, емоцій, почуттів, страхів та переживань, що містяться в людській підсвідомості. Психологічні ігри – це ігри, скеровані на розуміння себе та свого  місця у Всесвіті. У кожній психологічній грі ставлю перед собою завдання надати дітям ініціативу у пізнавальній діяльності, створити емоційно стимулююче навчальне середовище і розвивати саморегуляцію. Формувати у них позитивне уявлення про себе, вибудовувати адекватну самооцінку та самоповагу. Гра виконує інтеграційну та розважальну функцію. Знижує рівень тривоги учнів та забезпечує зміну діяльності — з навчальної та ігрову. розвиває вміння швидко та креативно вигадувати нестандартні відповіді замість тих, які здаються очевидними. Це дає учням можливість та простір, щоб поглянути на речі під дещо іншим, ширшим кутом.

У своїй роботі використовую такі ігри:

«Безлюдний острів» (спрямована на згуртування колективу), «Стань переможцем»(формування установок на здоровий спосіб життя). Гра «Зустрічі у всесвіті» виховує толерантне ставлення до інших. Усвідомлено підійти до вибору майбутньої професії допоможе старшокласникам гра «Вперед у майбутнє». Психологічна гра «Створення світу» формує у старшокласників розуміння правових відносин у суспільстві. Інтерактивна гра «Дерево долі» допомагає підліткам зрозуміти важливість вибору і відповідальності за своє життя.

Хочу підкреслити, що позитивним елементом гри є короткий відрізок часу(1- 1,5год.), можливість охопити роботою весь клас і звичайно ефективність.

Короткий опис гри «Створення світу»

 **Інструкція:** придумайте свій світ(країну, материк, планету),намалюйте ландшафт.Обведіть руку із контуру руки створіть прапор свого світу.

**Дайте відповіді на питання:**

1. Хто живе, чим займається?
2. Вкажіть приблизну кількість населення.
3. Які професії потрібні, які культурні традиції збереглися у вашому світі?
4. Що потрібно знати іноземцю?
5. Перелічіть предмети експорту та імпорту.
6. Чиє існують загрози існуванню вашому світу, ззовні чи зсередини?
7. Вкажіть свої права та обов’язки за конституцією вашого світу.

 Психологічна корекція - діяльність, спрямована на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування індивіда, сприяє усуненню відхилень в особистісному і професійному розвитку.

Досить дієвою в цьому напрямку роботи зарекомендувала себе **казкотерапія.** Коли дитина «проживає» казку, утворюються зв’язки між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. На перший погляд, казкотерапія не є новою формою роботи. Ми всі виховувалися на казках, любили слухати, дивитися лялькові вистави ,уявляти себе казковими героями. Сьогоднішні дітки також люблять казки, тому ця форма роботи залишається актуальною але нетрадиційною: переплутування сюжетів, зміна кінцівки казки, змінювання місця, часу, події, характеру героя.

 Основні прийоми роботи з казкою:

* Малювання. Жила собі дівчинка, яка любила обманювати. Варіанти: дівчинка, яка всього боялася; Хмарка, що любила плакати…

Намалюй малюнок дівчинки ( хлопчика). Після того як малюнок намальований ставимо питання: що це за дівчинка, що вона любить, чому вона обманює, що обманювати простіше, легше, а що важче?.... Завершуємо позитивною установкою як змінилася дівчинка, коли почала говорити правду.

**Пластилінові казки**. Для групи 5,6 осіб початкової школи.

Всі мають пластилін. Група сидить у колі і створює казку. Жив собі у саду маленький слимачок (всі ліплять слимачка), …і він перетворився на колобка(ліплять колобка) і так по черзі. Психолог завершує казку: фея перетворилася на першу букву твого імені. Розміщуємо букву на картоні любимого кольору і пишемо якнайбільше позитивних рис на цю букву.

* Програвання сюжету за допомогою ляльок.
* Розповідання казок від імені казкового героя (наприклад вовк розповідає свою версію про Червону шапочку.)

У своїй роботі використовую традиційні українські казки, короткі за змістом. Основна мета адаптувати дітей у соціумі. Так за допомогою казок «Колобок», «Котик та півник» навчаю дітей правил безпеки. Розвиваю емпатію, формую соціальні навички, виховую почуття колективізму та любов до праці з допомогою казки «Ріпка». Формувати навики толерантного спілкування, давати мотиваційну оцінку персонажів допомагає казка «Про кривеньку качечку». А навики комунікативного спілкування через розігрування ролей з казки «Рукавичка». Конструктивно вирішуємо конфлікті ситуації за мотивами казки «Попелюшка». Хочу зауважити, що роботу з казками люблять усі здобувачі освіти, незалежно від віку. Ефективність роботи зростає, коли ми переглядаємо казку, малюємо її під супрвід красивої музики.

Казкотерапію можна проводити онлайн як для дітей, так і рекомендувати окремі заняття батькам для занять з дітьми.

 **Робота з піском**.

Пісок є тим універсальним інструментом, за допомогою якого можна корегувати як фізіологічний так і особистісний розвиток дитини. Він незамінимий у початковій школі, у інклюзивних класах. Існує безліч вправ для розвитку дрібної моторики руки, когнітивного розвитку мислення, пам’яті, уваги. Для особистісного розвитку результативними є проектування на піску свого острова, світу, емоцій.

 Алгоритм роботи:

 Пропонуємо дитині створити свій острів. Вибрати героїв, які будуть жити на острові. Які вони? Хто добрий, хто злий, хто засмучений, хто втомлений?

Чого хоче герой? Як до нього відносяться інші? Що б ти хотів змінити?

Шляхом питань спрямовуємо дитину до розуміння інших, вчимо спілкуватися, розуміти свою роль у житті і відповідальність за свої вчинки.

 Батькам молодших школярів та дітей з ООП на карантині можна рекомендувати кінетичний пісок він м’який,пористий, так легко ліпиться**.**  Ігор можна придумати безліч, політ фантазії нічим не обмежений. Найпростіші з них: малюємо, пишемо, рахуємо. Будуємо вежі різної висоти.

**Вправа: Сенсорна коробка.** За допомогою кінетичного піску можна обладнати безліч цікавих сенсорних коробок – посадити город, побудувати ферму і заселити її тваринами, все залежить лише від вашої фантазії. Дійсно діє заворожуюче, коли сидиш, перебираєш-пересипаєш пісочок з руки в руку і спостерігаєш, як він «тікає», просочуючись крізь пальці.

  **Вправа: Скарб**. Дітям дуже подобається грати в «хованки» з кінетичним піском. Просимо дітей відвернутися, ховаємо в піску маленькі іграшки, після чого просимо дитину знайти їх в глибинах піску.

**Вправа: Готуємо їжу.** Кінетичний пісок – ідеально підходить для рольових ігор в кухню. Можна готувати різні частування для іграшок, роздавати по тарілочках, «розливати» по чашках, нарізати іграшковим ножичком тортики, створені за пару хвилин з кінетичного піску, годувати гостей.

 Сьогодні ми використовуємо ІКТ майже на всіх профілактичних, корекційних, просвітницьких заняттях, індивідуальних і групових, у роботі з усіма учасниками освітнього процесу. Дійсно, абсолютно новою технологією у нашій роботі є кінотерапія. На заняттях з дітками використовуємо соціальні ролики, короткометражні фільми про доброту, милосердя, дружбу, толерантність «Разом ми сила», «Чорна діра», «Життя без бар’єрів». Планую їх, як елемент корекційного чи просвітницького заняття, для постановки мети, проблемного питання або на завершення заняття для закріплення теми. Для виховання почуттів, емоцій, моральних чеснот використовую мультфільми як основу занять.

**Вправа** . Мета: розвиток емоційного інтелекту. Вік: 6-8років

Переглядаємо мультфільм «Вінні Пух. Подарунок для ослика». Обговорюємо: чому ІА був сумний? Що подарували йому друзі? Який подарунок ти б зробив для ослика? Готуємо подарунок (малюємо, клеїмо, вирізаємо). Який настрій буде в ослика, коли ти подаруєш йому на день народження цей малюнок?

Мультфільми: «Маленький принц», «Зірковий хлопчик», « Вінні Пух і …».

Дітям і батькам рекомендую фільми для сімейного перегляду «Білий полон», «Дамбо», «Пригоди Паддінгтона», «Мій домашній динозавр»

Для батьків: фільм про виховання дітей «Весна, літо, осінь, зима, весна».

Власне, що саме тепер, у період вимушеного карантину усією сім’єю можна корисно проводити час

 **Вправа «Наш сімейний плакат**». Для роботи потрібно взяти аркуш паперу формату А-3. Усією сім’єю малюють себе у гумористичній формі, чи в символічній. Можна у вигляді звірів, квітів. Коли малюнок буде готовий наклеюють конверти з побажаннями для кожного члена сім’ї. Плакат потрібно прикріпити на видному місці. Кожен може в любий час написати свої емоції і почуття(вини, образи, радості, задоволення) від окремих моментів спілкування.

 Психологічне консультування - процес надання допомоги особистості в подоланні кризових ситуацій, формуванні ціннісно-мотиваційної сфери, адекватної самооцінки, адаптації до реальних умов, досягненні емоційної стійкості. Однією з найбільш результативних форм консультування є бесіда.

Напевне найбільш актуальним і складним у роботі психолога, в даний період є онлайн консультування. Безумовно, що позитивним моментом є те, що клієнту простіше написати свою проблему, ніж проговорити. Клієнт економить свій час, не витрачає його на дорогу і коли йому зручно. Для психолога є ряд негативних моментів: відсутній зоровий контакт, спостереження за рухами, поведінкою. Паузи у спілкуванні можуть тривати надто довго, особливо коли це спілкування у Viber чи Messengern. Проблема запиту, як правило, тривожність, депресія. І в даному випадку, дуже важливо вчасно побачити, відчути межу яка відділяє психологічні проблеми від фізіологічних патологій. Для депресивних підлітків пропоную розпочати робити фотографії. Інструкція проста: сфотографуй те, що подобається, що є красиве. Пізніше пропоную зробити колажі з певної тематики: природа, квіти, мій сад, я і мої улюбленці. Третій етап це викласти свої роботи на сайт(сімейний чат, однокласників).

Інший спосіб зрушити з мертвої точки дівчат: красиво оформити листівку і запросити себе в ресторан, чи дозволити собі змінити зачіску, зробити модний манікюр і викласти свої руки в Instagram. Звичайно, в любому випадку, мусить бути співпраця з батьками.

Використовую інноваційні технології арт терапії Олени Тараріної.

**Вправа: Мої емоційні джунглі**. Вік: 15 - 16років, батьки, педагоги.

Завдання: Намалюй свої емоції у вигляді джунглів

Які емоції наповнюють ваші джунглі? (страх, паніка, злість, безвихідь)

Як вони співіснують? У яких ситуаціях, яка емоція проявляється з більшою силою?

Навіщо джунглі взагалі на планеті? Яку роль вони виконують?

Висновок: Це стимул рухатись вперед, шукати вихід, розвиватись. Немає негативних чи позитивних емоцій. Є поняття емоційний інтелект, розвиток якого веде до особистісного зростання.

**Вправа «Лимон»**

 Мета: зняти нервове напруження.

Сядьте зручно, руки вільно поклали на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Уявіть, що в лівій руці ви тримаєте достиглий, соковитий, жовтий лимон. Повільно, повільно стискаємо лимон. Сильніше, ще сильніше ви відчуваєте, як поступово з лимона витікає сік. Вичавлюєте якомога більше соку. Тепер лимон знаходиться у вашій правій руці….

Ви берете лимони в обидві руки і вичавлюєте якомога більше соку….

А тепер можна розслабитись. Насолоджуйтесь станом спокою.

 Ще одна вправа на релаксацію для педагогів.

 **Вправа «Океан**»

Інструкція: «Сядьте прямо, не напружуючись. Уявіть собі океан. Ви бачите

безмежний водний простір, хвилі піднімаються і ростуть, розбиваються на

піску прямо біля ваших ніг, відповзають назад. Продовжуйте спостерігати, як

хвилі набігають і відкочуються. Якщо ви про щось думаєте, ваші думки

відносять хвилі. Дивіться на океан. Ви дивитесь на хвилі, і відчуття спокою

наповнює вашу душу. Це – ваш власний світ, сповнений спокою. Ви можете

відчути його в будь-який момент. Відкрийте очі. Якщо хочете, посидьте кілька хвилин.

**Найактуальніші поради батькам:**

**4 Золотих правила, аби вижити під час карантину з дітьми:**

Пам’ятайте, карантин - не привід для соціальної ізоляції. Адже сучасні технології дають змогу спілкуватися на відстані - у скайпі чи інших месенджерах. Обладнайте простір для спілкування з близькими в інтернеті - знайдіть зручне місце для ноутбука, планшета чи смартфона, розташуйтеся так, щоб усі, хто бажає спілкуватися, влізли в кадр. Тепер можете влаштувати онлайн-чаювання з друзями, із якими ви побачитеся офлайн після карантину.

Обладнайте місце для пустощів. Діти, які вимушені сидіти в чотирьох стінах, можуть легко звести батьків із розуму. Здебільшого через те, що дітям складно витримати вимушену фізичну пасивність. Емоції, переживання, страхи дітей потребують прямого виходу, через фізичну актив­ність. Відведіть для дітей спеціальне місце, де вони зможуть щодня хоча б трішки побешкетувати - пострибати, поверещати, потупотіти ногами. Бажано, щоб дратівливі родичі, які не витримують галасу й шуму, могли сховатися подалі від цього місця. Організуйте для дітей активні ігри - піжмурки, квач, «Море хвилюється» тощо. Робіть разом ранкову зарядку.

  Уникайте гіподинамії. На відміну від дітей, дорослі не відчувають потреби у фізичній активності. Однак це означає, що потрібно постійно сидіти на місці. Гіподинамія, тобто малорухливий спосіб життя, спричиняє порушення сну, травлення і гіпоксію мозку та організму загалом. Принаймні пів години на день приділяйте фізичним вправам. Нині в інтернеті можна знайти онлайн-уроки спортивних занять на будь-який смак: від йоги і аеробіки до танців та дзюдо. Не забувайте перед вправами провітрювати приміщення. Якщо діти долучаються до ваших занять - це добре. Адже що більше енергій вони витратять, то легше буде дорослим.

 Будьте турботливішими до найближчого оточення, а передусім до себе. Подбайте про своє самопочуття - ніжтеся у ванні, висипайтеся, займайтеся тим, що вам до вподоби, балуйте себе приємними дрібницями. Якщо обираєте: заборонити щось дитині або дозволити - ліпше дозвольте. Не встрявайте у дрібні сварки. Слухайте тиху релаксивну музику, дивіться добрі, оптимістичні фільми. У спокійних і впевнених батьків - спокійні та впевнені діти.

**Як дотримуватися психологічної гігієни у спілкуванні щодо пандемії з дітьми 5-10 років, щоб зберегти їхнє психічне здоров’я**

В час «суцільної інформатизації» неможливо «відгородити» дітей від негативних новин. Діти чують багато різних версій про те, що зараз відбувається у нас і в усьому світі. Вони реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їхня психіка «заражена» тривогою. І якщо з цим нічого не робити, то через деякий час ця тривога вона почне проявлятися  у різних формах: розлад сну, харчування, виникнення незвичайних страхів, патологічна прив’язаність до батьків, погіршення поведінки тощо.

**Як це пояснюють фахівці**

У віці 5-10 років у дітей з’являється страх втрати батьків, страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень тощо. Усе е – це прояв страху смерті, страху «не бути». Особливих підстав для хвилювання не повинно бути. Наявність таких страхів вважається показником «нормального» розвитку дітей.

Заважати дитині і оточуючим ці страхи починають тоді, коли з ними не так обходяться: «підгодовують» панікою, різною, частіше за все, суперечливою інформацією, запереченням реального стану або намаганням створити ілюзію благополуччя. Дорослим зараз нелегко, ми знаходимося в стані, коли необхідно дуже швидко адаптуватися до нових умов. Але важливо пам’ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно опиратися на авторитетну і сильну фігуру батьків, які допоможуть їм впоратися з тривогою.

**Що робити дорослим?**

Визнати свій страх (навіть якщо ви не боїтеся зараження, вас можуть налякати зміни в суспільстві).

Приймати, а не заперечувати страх дитини: «ти боїшся/тобі страшно», «боятися – це нормально», «страх допомагає бути обережним» тощо.

Говорити, що згуртованість допоможе впоратися з будь-якими труднощами.

Не робити тему пандемії головною і основною, про яку постійно говорить уся сім’я.

Зменшити інформаційне занурення дитини у новини (у присутності дитини не варто переглядати новини на всіх каналах, зачитувати кожен пост зі стрічки, емоційно обговорювати вжиті заходи в державі).

Збільшити знання про вірус і про запобіжні заходи. Вже є ілюстрована інформація для дітей, якою варто користуватися. Можна також показати мультфільм про імунітет з циклу «Корисні підказки».

Якщо дитина перебуває поруч з дорослим, який  дуже панікує, треба пояснити дитині, що є такий тип людей, які не можуть впоратися зі своїм страхом. І ці люди не погані і не хороші, вони обирають таку поведінку. А ви з дитиною будете «обирати життя»

Незважаючи на вік, нехай дитина багато грає. Грайте і ви з нею, якщо у вас є таке бажання. У грі дитяча психіка краще і швидше опрацьовує несвідомі страхи. До того ж гра – це завжди і розвиток, і профілактика, і терапія, і адаптація. Деякі ігри наведені нижче.

Разом з дитиною (бажано, на ніч) придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров’я.

Бережіть здоров’я (фізичне і психічне) своє і своїх дітей!

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Батьки і діти, діти і батьки…Надія Гірман.- Психолог/N13 -14,липень 2017.
2. Здоров’я – моя цінність. Методичні матеріали до тренінгу,за редакцією І.Д. Звєрєвої. додаток до журналу «Практична психологія та соціальна робота».- Київ. Вид. Науковий світ,2005.
3. 19 найкращих ігор з кінетичним піском:- https://dytpsyholog.com/2016/05/07/19 .
4. Практикум по арт-терапии.- Тарарина Е.- К.; АСТАМИР,2017. 224с.
5. Поради психолога:-kontaktzh@gmail.com
6. Профорієнтаційні ігри.- Олена Гапонова .- Психолог/23 -24,червень 2007.
7. Терапевтичні казки. Моліцька Марія.- Львів: Свічадо,2013.- 200с.
8. Терапевтичні казки для дітей: - https://www.pedrada.com.ua/article/1512-terapevtichn-kazki-dlya-dtey-printsipi-y-algoritm-stvorenny .
9. Шукаємо сили:як наш мозок реагує на обмеження карантину - https://osvitoria.media/