

Психолого-педагогические методы и технологии в деятельности педагога – психолога.

В своей работе я использую следующие технологии:

- Здоровьесберегающие технологии
- Информационно - коммуникационные технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Направления здоровьесберегающих технологий:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья, в них входит большое количество различных гимнастик, я использую:

- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;
- гимнастика пальчиковая;
- подвижные и спортивные игры;
- динамическая пауза;
- релаксация (для релаксации требуется большее количество времени, поэтому, когда я ее применяю, стараюсь делить занятие на две части, сначала развивающие упражнения, игры, а в конце занятия расслабление);

Технологии обучения ЗОЖ:

1. Коммуникативная игра.

Играя с детьми в коммуникативные игры, взрослые оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации; развивают средства невербальной коммуникации:

- мимику, пантомиму, жестикуляцию;
- создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им;
- развивают умение понимать друг друга;
- вникать в суть полученной информации;
- учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи;
- воспитывают доверительное отношение друг к другу;
- развивают невербальное воображение, образное мышление.

Коммуникативные игры классифицируются в соответствии с той функцией, которую они выполняют в развитии динамической стороны общения у детей.

- Игры – пластические импровизации, развивающие творческое воображение и эмоционально выразительные движения («Репка», «Бабочка и ветерок», «Игра со стульчиками»).

- Игры – зеркала, пластические диалоги в парах, направленные на развитие навыков невербального общения («Море волнуется», «Зеркало» и др.)
- Тактильные игры, когда дети трогают друг друга, держатся за руки («Гори ясно», «Волк и гуси»).

2. Игротерапия.

Это процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры, в котором на глубинном ценностном уровне происходит волшебное таинство собирания и укрепления собственного «Я». Это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме.

3. Массаж и самомассаж.

При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно. Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Коррекционные технологии

1. **Музыкотерапия** – реализуется при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной форме, дети получают возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивном – с помощью прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

2. **Сказкотерапия** – это метод психологической коррекции, помогающий развитию гармоничной личности и решению индивидуальных проблем. Инструментом данной терапии выступает сказка, позволяющая на примере героев проследить особенности поведения и поступков, разобрать конкретную жизненную ситуацию.

Суть метода такова: переживание конфликта происходит при помощи системы заместителей – сказочных персонажей, на месте которых ребенок начинает представлять себя. Значим также и сюжет. За счет своей метафоричности сказка становится сильнейшим развивающим и психотерапевтическим средством. Проживая вместе с персонажами определенные события, малыш учится понимать их смысл и значение. Цель терапии – помочь ребенку преодолеть тревожность и страхи, исправить негативные черты характера, раскрыть способности и внутренний мир.

3. **Арт-терапия** – «терапия искусством» - способ раскрытия внутренних сил человека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства. Несмотря на мнимую простоту арт-терапии для детей, это весьма серьезная форма работы, имеющая свои показания. К ним относятся -

конфликты в семье, детском саду; повышенная тревожность, страхи; низкая самооценка; неврозы.

Основная цель арт-терапии - гармонизация внутреннего состояния человека, то есть восстановление его способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни равновесие.

Терапия искусством является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо, напротив, чрезмерно связан с речевым общением.

4. Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики. Цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения, выработки умения выражать чувства и желания.

5. Песочная терапия является методом воздействия на психику и поведение ребенка посредством визуализации его внутреннего мира. Метод представляет собой несложные произвольные манипуляции с очищенным и мелким песком, различными фигурками, небольшими предметами. В специальном лотке можно располагать фигурки, ракушки и любые мелочи как угодно, в любой последовательности, в любом месте подноса с песком. Можно строить из песка горки и замки с применением воды, а потом рушить построенную песочную реальность и начинать строить новую.

Создавая и разрушая иллюзорные и непрочные песочные миры, ребенок задействует свое глубинное внутреннее «Я». Создавая произвольный фантастический пейзаж, который выглядит вполне трехмерным, ребенок выражает свои подсознательные страхи, обиды, гнев и раздражительность, а именно эти чувства обычно действуют разрушительно на психику и здоровье детей всех возрастных категорий. Негативные чувства и эмоции выходят наружу вместе с узорами и башенками из песка.

6. Образовательная кинезиология – это новый метод по эффективному развитию и обучению детей. Теоретические исследования методики основаны на понимании того, что психомоторное развитие, лингвистическая осведомленность и учебные достижения взаимосвязаны.

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного взаимодействия с помощью специальных упражнений, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Информационно-коммуникационные технологии

Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к воспитанию и обучению детей, такие, как включение в процесс образования современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).

Информатизация общества ставит перед педагогом-психологом задачи: идти в ногу со временем, стать для ребенка проводником в мир новых

технологий, наставником в выборе компьютерных программ, сформировать основы информационной культуры его личности.

Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Наглядность материала повышает его усвоение детьми, так как задействованы все каналы восприятия информации зрительный, механический, слуховой и эмоциональный.

Преимущества компьютера состоят в следующем:

- предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес;
- несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам;
- движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка; обладает стимулом познавательной активности детей;
- предоставляет возможность индивидуализации обучения;
- позволяет моделировать жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни.

Введение информационных технологий в работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья подчинено задаче максимально возможного развития ребенка, преодоления уже имеющихся и предупреждения новых отклонений в развитии. Занятия с использованием ИКТ имеют большой потенциал для проведения коррекционной работы, направленной на концентрацию внимания, развитие мышления, воображения, мелкой моторики руки.

Использование компьютерной программы повышает мотивацию не только за счет игровой стратегии, на которой программы базируются, но и потому, что ребенок получает одобрение, похвалу не только со стороны взрослых, но и со стороны компьютера.

