



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
КЛАССЫ РОССИИ

««Психологический дневник «Познай себя» как средство успешного самоопределения учащихся психолого- педагогического класса с использованием искусственного интеллекта»



Романова О.С.
Шелехова Н.В.
МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай



Индивидуальный Психологический дневник (титульный лист)



Индивидуальный Психологический дневник (титульный лист)

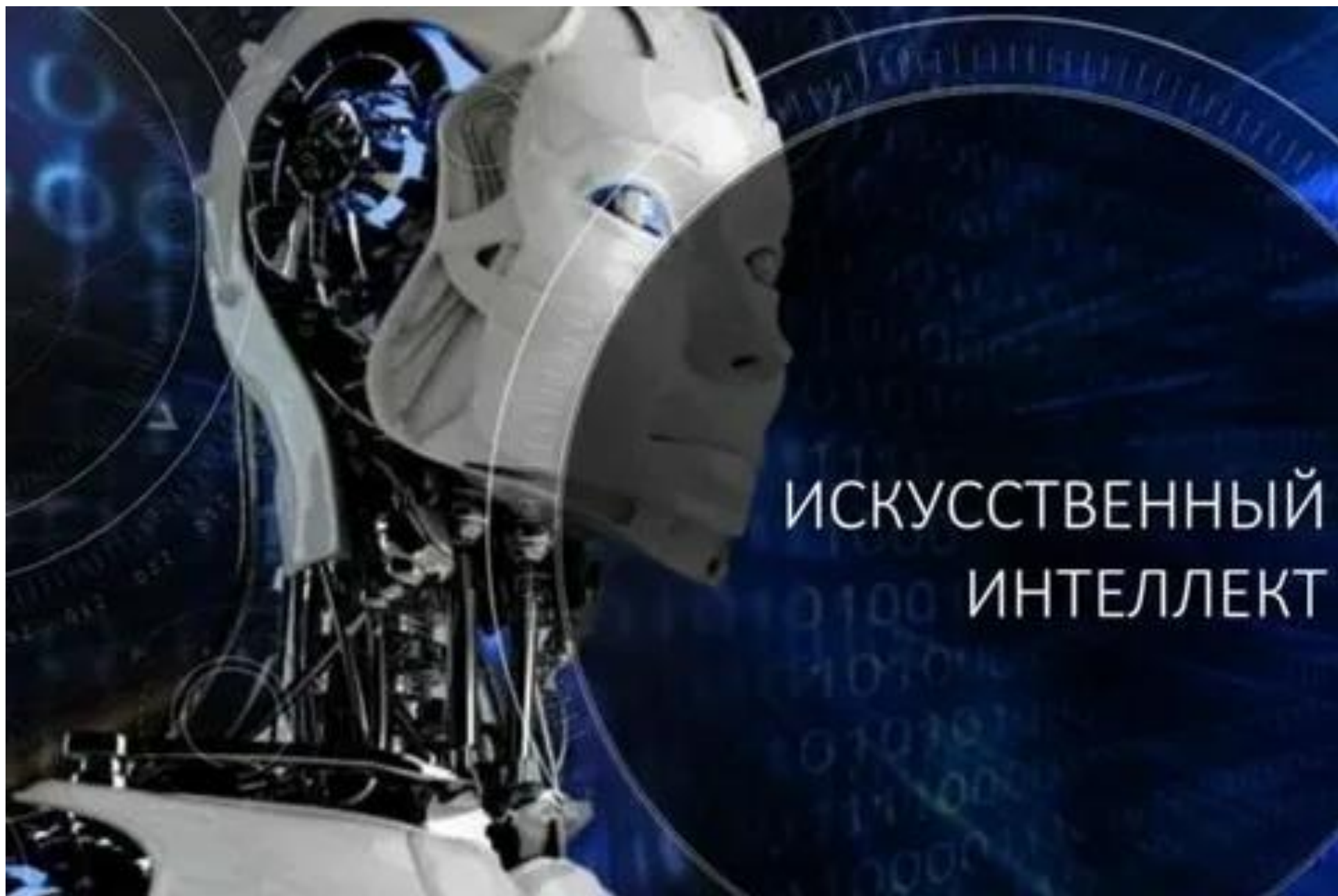


ДНЕВНИК

САМО ПОЗНАНИЯ

Индивидуальный Психологический дневник (титульный лист)





ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Какой текст написать?

как подростку проработать чувство безнадежности

Написать текст

Чувство безнадежности может накрыть подростка, как тёмная облачность, лишая сил и уверенности в завтрашнем дне. Однако важно помнить, что даже самые густые тучи рано или поздно рассеются. Прежде всего, стоит поговорить о своих ощущениях — будь то с друзьями, родителями или психологом. Честный разговор может стать первым шагом к облегчению.

Затем необходимо найти способы самовыражения: рисование, написание дневника или занятие музыкой может помочь осветить внутренние переживания. Спорт, как ни странно, тоже может стать настоящим спасением — физическая активность способствует выбросу эндорфинов, что помогает поднять настроение.

Наконец, стоит научиться ставить перед собой небольшие, но реалистичные цели. Каждый выполненный шаг, будь то чтение книги или выполнение домашнего задания, станет причиной для радости и гордости. Главное помнить: даже в самые тёмные времена есть возможность найти свет. Невзирая на сложные моменты, жизнь полна возможностей, и ваше внутреннее «я» тесно связано с надеждой на лучшее. Надежда — это не просто мечта, это движение вперёд.

 Копировать  Переписать  Дополнить

Плюсы использования нейросетей на занятиях в психолого-педагогическом классе

Применение искусственного интеллекта в работе с педагогическим классом позволяет вызвать интерес к самим занятиям, помогает ребятам разобраться не только в себе, но и в окружающих его людях.

На занятиях они обучаются правильному и безопасному использованию современных технологий в решении различных проблем.

В работе педагога нейросеть помогает привлекать внимание учеников и удерживать его, повышает мотивацию к овладению профессии учитель. может облегчать процесс подготовки к занятиям и улучшает их качество.

Темы....

- - Развитие моей эмоциональной грамотности, освоение приемов вербального и невербального общения.
- - Принятие себя или как победить свою боязнь мнения других.
- - Я – реальное и Я – идеальное.
- - Самоопределение или кем я хочу и могу стать.
- - Овладение техниками саморегуляции.
- - Реализация себя через музыкальное искусство.

Индивидуальный
Психологический
дневник
ученицы 10 класса
(титульный лист)





№	Тема занятия и цель	Результат	Для заметок
1	Опросник <u>Шмишека</u> на акцентуации характера состоит из 60 вопросов и поможет вам определить акцентуации личности, тенденции и предрасположенности (есть онлайн https://psytests.org/accent/shmi88-run.html) Упражнение: С чего начать познавать себя? С вопроса. С искреннего, нелицеприятного вопроса к самому себе: Кто я? Что меня движет? Чего я боюсь? Ответы не придут мгновенно, они требуют времени и честности (запись в альбоме)		
2	Упражнение «Три желания» (нарисовать в образах) Тест эмоционального интеллекта, МЭИ ((есть онлайн https://psytests.org/accent/shmi88-run.html) Теория: Понятия общения и предмет психологии общения Тест «Общительный ли я глазами других?» (методичка, стр. 15)		
3	Базовые знания <u>невербалики</u> – это основа успешной коммуникации. Они позволяют считывать скрытые эмоции и намерения собеседника, улучшая понимание и предотвращая недоразумения. Тема: Мимика, жесты (краткий конспект в альбоме, соотнести к себе)		
4	Тест эмоционального интеллекта <u>Барчард</u> – опросник на элементах IPIP, измеряющий возможные компоненты эмоционального интеллекта: позитивная экспрессивность, негативная экспрессивность, внимание к эмоциям, принятие решений на основе эмоций, сопереживание радости, сопереживание несчастью, эмпатия (есть онлайн https://psytests.org/accent/shmi88-run.html)		

	Упражнение на изучение невербальных жестов Цель: Развить наблюдательность и умение интерпретировать невербальные сигналы.		
5	Тест Холла 5 шкал: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, <u>самотивация</u>, эмпатия, распознавание эмоций других людей. Занятие по развитию эмпатии Вводная часть (10 мин): Определение эмпатии. Обсуждение роли эмпатии в общении и отношениях. Распознавание эмоций (20 мин): Анализ фотографий/видео с различными эмоциональными проявлениями. Упражнение "Зеркало" (повторение эмоций партнера). "На месте другого" (25 мин): Ролевые игры, моделирование ситуаций. Обсуждение чувств и восприятия различных участников ситуации. Активное слушание (15 мин): Практика активного слушания. Упражнение "Перефразирование" (партнеры перефразируют услышанное, проверяя понимание). Рефлексия (10 мин): Обсуждение опыта, полученного на занятии. Подведение итогов.		
6	Тест самоотчёта 3 шкалы: оценка и выражение эмоций; регулирование эмоций; использование эмоций при решении проблем. <u>Нейрографика</u>: нарисуй пять базовых эмоций - радость, грусть, страх, злость и удивление. Они универсальны, проявляются независимо от культуры и заложены эволюцией для выживания. Радость сигнализирует		

	об удовлетворении потребностей, укрепляя поведение, приведшее к успеху. Грусть возникает при потере и побуждает к поиску поддержки. Страх предупреждает об опасности и мобилизует ресурсы для защиты. Злость возникает при нарушении границ и мотивирует к борьбе за свои интересы. Удивление помогает адаптироваться к новым, неожиданным ситуациям, фокусируя внимание на деталях и запуская процесс анализа. Эти эмоции формируют фундамент нашего эмоционального опыта, влияют на принятие решений и взаимодействие с миром. Изобрази их мимикой согласно <u>невербалике</u>.		
7	Базовые знания <u>невербалики</u> – это основа успешной коммуникации. Они позволяют считывать скрытые эмоции и намерения собеседника, улучшая понимание и предотвращая недоразумения. Тема: Поза тела, взгляд и тон голоса ((краткий конспект в альбоме, соотнести к себе)		
8	Тест «Направленность личности в общении» Подобрать три сказки по развитию эмоциональной грамотности, сделать иллюстрации в альбоме		
9	Тест <u>ЭМИн</u> (есть онлайн https://psytests.org/accent/shmi88-run.html)		
10	Разработать с помощью нейросети цикл занятий по развитию эмоционального интеллекта. Цель: Повышение уровня эмоционального интеллекта участников, развитие навыков самосознания, саморегуляции, мотивации, эмпатии и социальных навыков. Занятие 1: Введение в эмоциональный интеллект. Определение EQ. Роль эмоций в жизни. Самооценка эмоционального состояния. Занятие 2: Самосознание. Идентификация и понимание собственных эмоций. Анализ триггеров. Ведение дневника эмоций.		

	Занятие 3: Саморегуляция. Управление импульсивностью. Техники релаксации и снижения стресса. Осознанный выбор реакции. Занятие 4: Мотивация. Определение личных целей и ценностей. Преодоление препятствий. Развитие оптимизма. Занятие 5: Эмпатия. Понимание чужих эмоций. Активное слушание. Развитие сочувствия и сопереживания. Занятие 6: Социальные навыки. Коммуникация и эффективное общение. Разрешение конфликтов. Работа в команде. Формат: Интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры, практические упражнения, домашние задания.		
--	---	--	--

СЕУЧАС ТАК ~~МНОГО~~ МАЛО
ВОПРОСОВ...

~~А ответов НЕТ.~~

ЧТО Я СДЕЛАЛА НЕ ТАК...?

ВИНА
НЕ БО
МНЕ

ОТВЕТА ЕСТЬ, ГЛАВНОЕ
ИХ НАЙТИ.

Почему это опять происходит...?

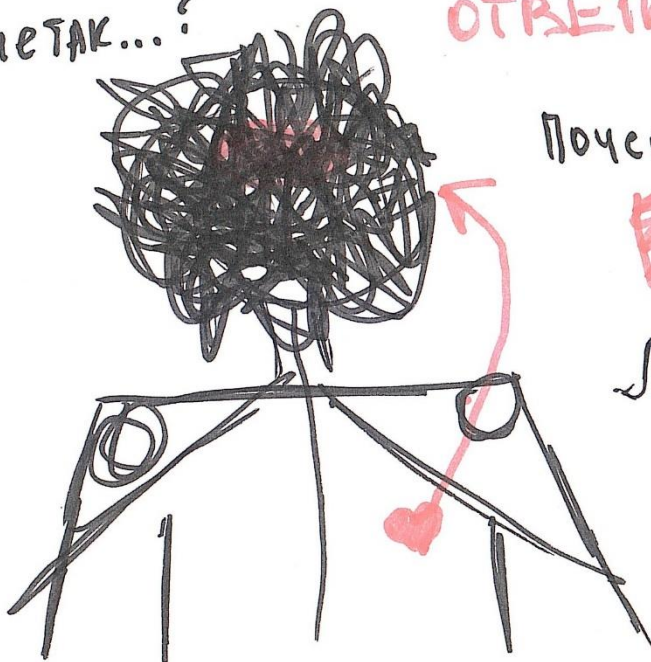
ТОВАМ ХОРОШИЙ
УРОК

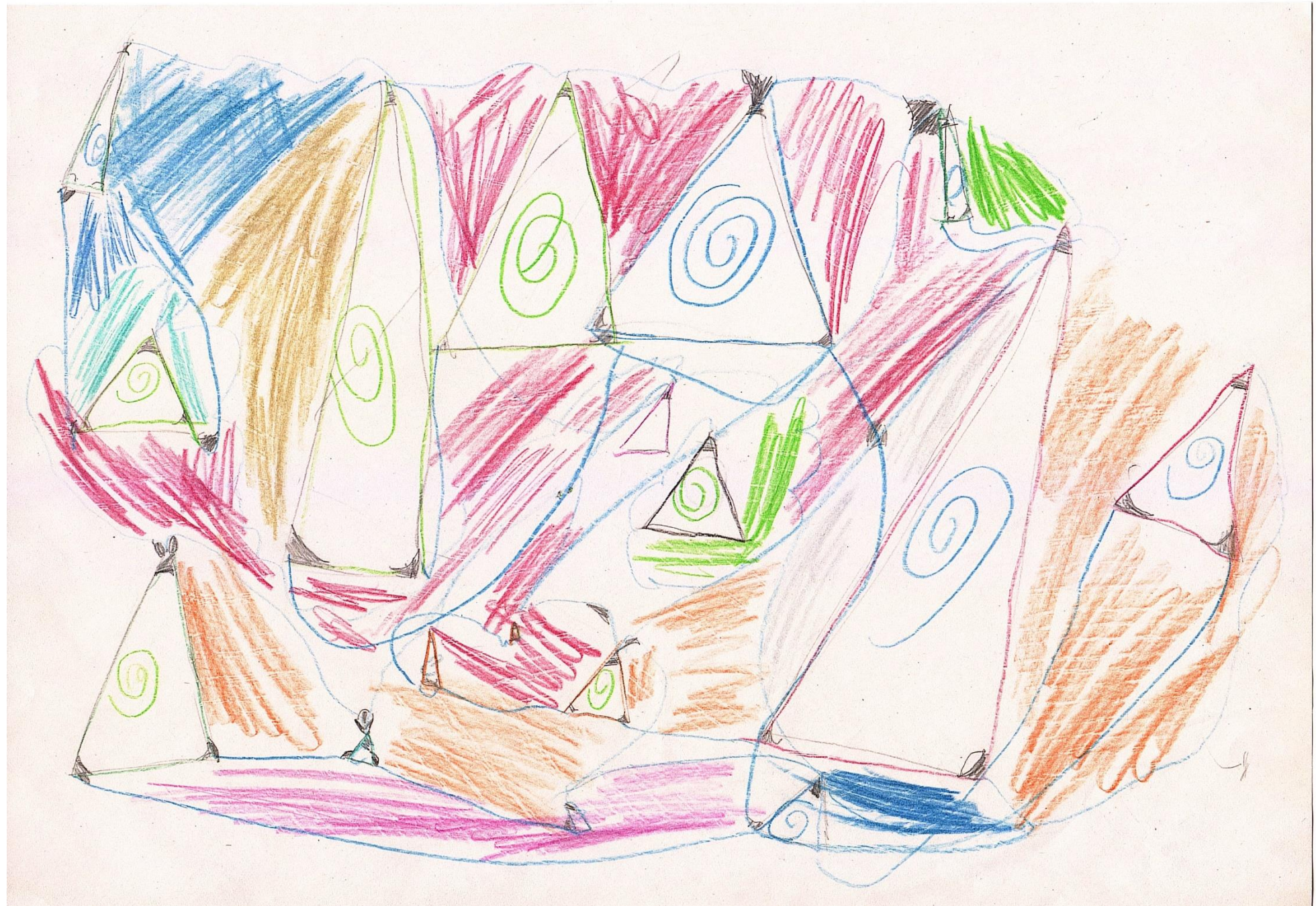
Мне приятно что
оке рядом...

ЭТО ИЛИ
ЧУВСТВА

А сейчас это
продолжать...?

ЗАКОНЧИТЬ





Радость!



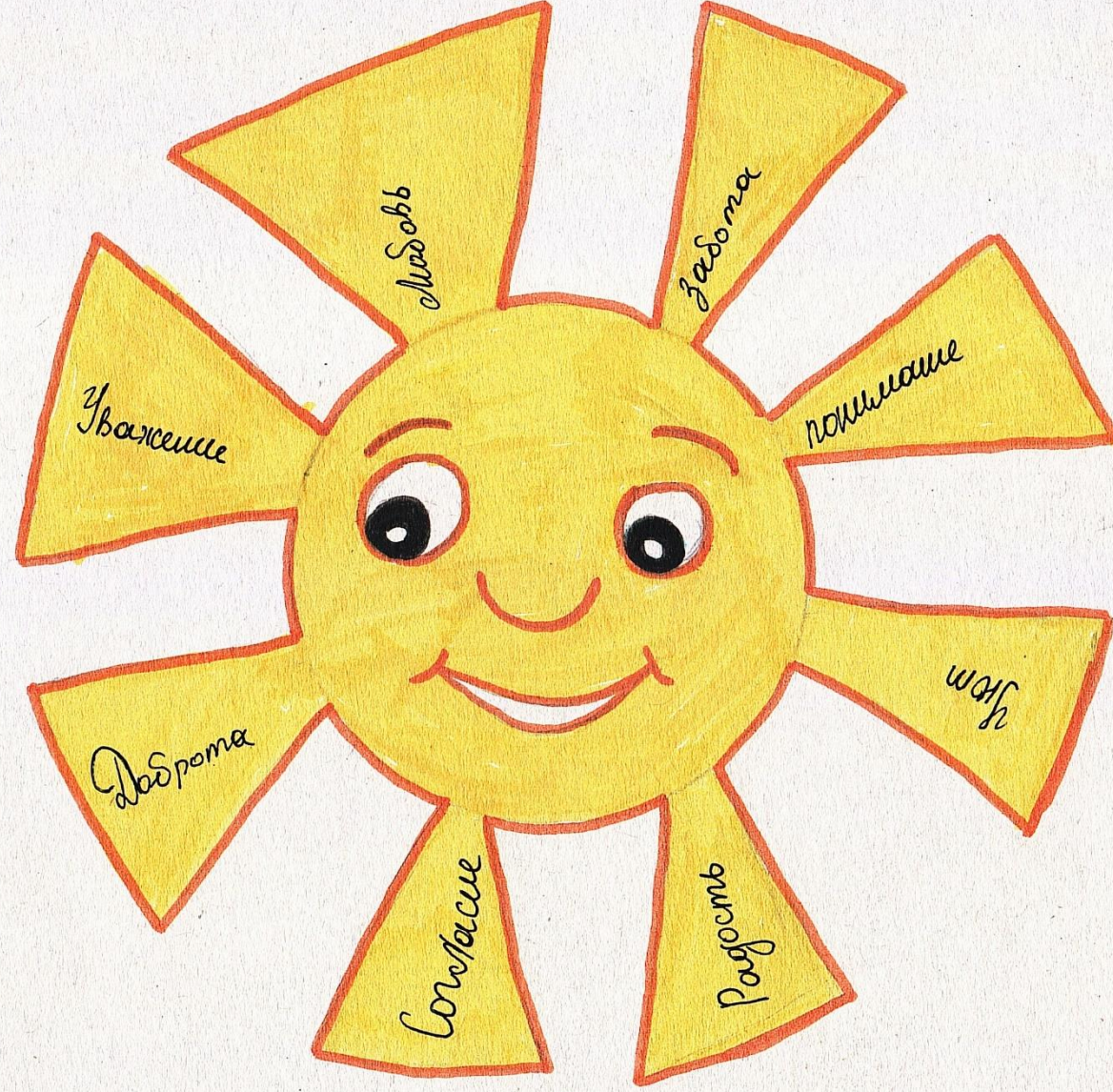


Дети

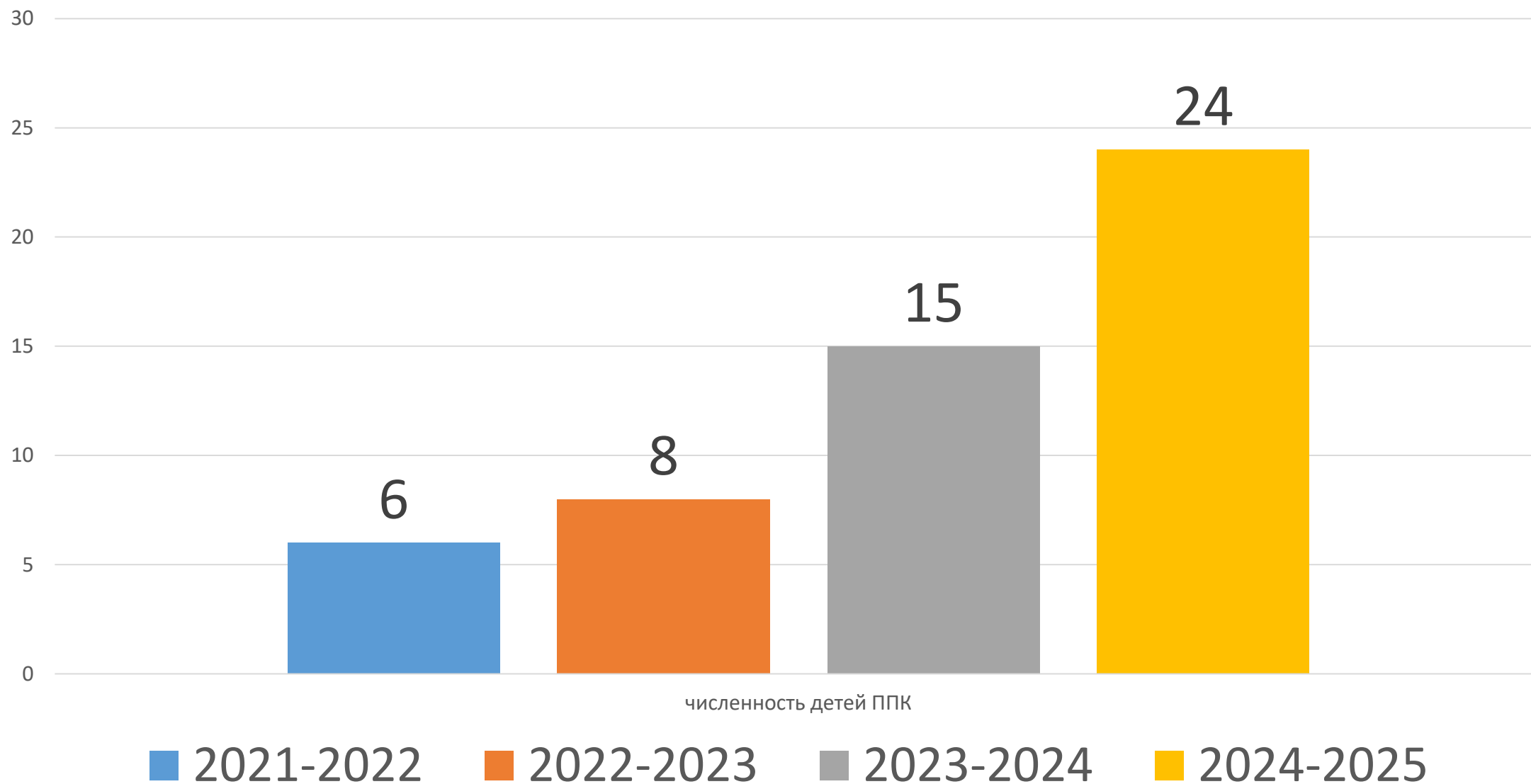
Уважать
Ценить
Любить
Понимать

Понимать
Любить
Заботиться

Родители



Численность обучающихся в ППК





Всероссийская акция «Красная гвоздика»

ВЫСТАВКА

“КРАСНАЯ ГВОЗДИКА”

ПОСВЯЩЕННАЯ 75-ЛЕТИЮ ОСВОБОЖДЕНИЯ
ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ ОТ НАЦИЗМА

УЧАСТНИКИ

- КИРИЛОВА МАРИЯ, 10 КЛАСС
МКОУ СОШ №1 Г.НИЖНЕУДИНСК
- ПРОКОПЬЕВА ТАТЬЯНА И СЕМЕНЦОВА
ЕЛЕНА, МКОУ СОШ №5 Г.АЛЗАМАЙ
- ШЛЯХТИНА АННА, 10 КЛАСС
МБОУ «СОШ №10» Г.БАЙКАЛЬСК
- СТОЛОВ РОДИОН,
МБОУ СОШ №9 ИМ. А.С. ПУШКИНА, Г.ИРКУТСК
- УШЕВА МАРИЯ, 9 КЛАСС
МБОУ СОШ №76 ИМ. ГВАРДЕЙСКОЙ
ИРКУТСКО-ПИНСКОЙ ДИВИЗИИ, Г. ИРКУТСК
- АБМАЕВА АНАСТАСИЯ, 10 КЛАСС
МБОУ СОШ №23, Г.ИРКУТСК



Мы в Вконтакте!



Мы в Телеграмме!

Создание открытки с информацией о психологах и педагогах, которые сражались в рядах Красной армии в период Второй мировой войны



Матрена Исаевна Вольская

Родилась 6 ноября 1919 года в деревне Задириха. В 1934 году Матрёна окончила начальную школу в деревне Булгаково, в 1937 году — семилетнюю школу в Басино. Год проработала в этой же школе библиотекарем, после чего поступила на заочное отделение Дорогобужского педагогического техникума. С 1938 года работала учителем начальных классов. Вышла замуж за коллегу, учителя математики и физики Басинской школы Вольского Михаила Архиповича.



В июне 1941 года Матрёна Исаевна окончила техникум, получив среднее педагогическое образование.

Летом 1942 года партизанку, учительницу Матрену Вольскую вызвали в штаб. Командир партизанского соединения Никифор Коляда по прозвищу Батя поставил задачу: в кратчайший срок собрать ребятишек из окрестных сел и вывести их через линию фронта к железнодорожной станции Торонец.

Вольская растерялась: это же 200 км! В помощь ей Батя выделил еще одну учительницу - Варвару Полякову и медсестру Екатерину Грозову.



Вольф Соломонович Мерлин

22.01.1898 - 06.04.1982
Доктор педагогических наук
(по психологии), профессор.



Окончил классическую гимназию, затем педагогический факультет Петербургского педагогического института высшего образования.

В время ВОВ в клинике Института психологии МГУ при эвакуационном госпитале в Свердловске оказывал психологическую и психотерапевтическую помощь, в том числе с помощью гипноза, инвалидам войны, потерявшим конечности и зрение. Изучал проблемы координации движений у раненых и реабилитации в результате ранения ослепших бойцов. Эта работа была обобщена в конце 1960-х гг. и опубликована в книге «Проблемы экспериментальной психологии личности».

Исследования «казанского периода» (1948-1954 гг.) были направлены главным образом на поиск путей, которыми разные люди приходят к успеху в работе, становятся передовиками. В центре научных интересов В.С. Мерлина в послевоенные годы были проблемы личности, психофизиологии индивидуальных различий, темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

Детский психолог А.А. Люблинская в 1941-1943 гг. работала в одном из детских домов Петроградского района. В блокадных дневниках она так описывала типичный эпизод из своей жизни: «Темная январская ночь, крепкий мороз сковал даже воздух. В коридорах детского сада светится маленькая "коптилка". Я дежурю. Обхожу спальни. Ребятки спят одетые, на стульях у кроватей лежат наготове пальто, шапки, валенки. Выхожу на улицу. Ведь еще не поздно, только десять часов, а город спит... Нет, не все спят... Вот скрипит калитка, и две женщины приближаются к крыльцу: "Вот, деток к вам принесли". Бужу всех взрослых. Быстро подбираем для новичков белье. Разворачиваем тряпье, вытаскиваем детешек... Это жёлтые, иссушенные скелетики... Мы осторожно купаем их в тазу, передаём и, попоив кипятком, укладываем около плиты на раскладушках. Накормить их досыта и нечем, и нельзя. Даже обычная наша пища - слишком большая нагрузка для истощенного детского организма. Начинается осторожная, но упорная борьба за жизнь, которая едва теплится..."



По свидетельству В.А. Карацана, специалиста в области истории военной и авиационной психологии, тематика исследования практического мышления полководцев возникла не случайно. Перед началом Великой Отечественной войны к Б.М. Теплову обратилось руководство страны, Советской Армии с просьбой помочь вернуть в строй оставшихся в живых незадолго до репрессированных в 30-е гг. офицеров, военачальников. Теплов, сам много лет, отдавший военной службе в 20-е гг. в качестве военного психолога-исследователя, должен был теперь оценить меру сохранности личности этих безвинно пострадавших людей, уровень их мышления, поработать с ними в качестве не только диагноста, но и психотерапевта. В результате Советская Армия получила блестящих командиров, таких, как маршал Конев, Рокоссовский и др.



Известный психолог А. В. Ярмоленко, являясь помощником директора по научной части института слуха и речи и окончив курсы медсестер, в тяжелые блокадные дни работала в эвакуационном госпитале Ленинграда. В ее архиве сохранились выписки из журнала изысканий и поощрений, из которой следует, что она дважды поощрялась командованием. Работа с ранеными не оставляла времени для научной деятельности и только в конце войны ей удалось вернуться к занятиям наукой. В октябре 1943 г. она пишет своей подруге Каничевой в Самарканд: «Вчера я сделала доклад о слухорефлекторных поражениях. После 2-х лет 4-х месяцев перерыва вернулась к научной тематике. Прошло хорошо. Просят повторить».



Психолого-педагогические олимпиады





Грамота

вручается

Проконьевой Татьяне Дмитриевне

выпускнику
областного психолого-педагогического класса
за отличные успехи в обучении

Директор Педагогического института
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Зав. кафедрой социальной педагогики
и психологии ФГБОУ ВО «ИГУ»

Иркутск 2024 г.



Сертификат

настоящий сертификат удостоверяет, что

Трушников Даниил Александрович

является участником проекта
«Психолого-педагогический класс»

Директор Педагогического института
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Зав. кафедрой социальной педагогики
и психологии ФГБОУ ВО «ИГУ»

Иркутск 2024 г.



Сертификат

настоящий сертификат удостоверяет, что

Кириченко Родион Николаевич

является участником проекта
«Психолого-педагогический класс»

Директор Педагогического института
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Зав. кафедрой социальной педагогики
и психологии ФГБОУ ВО «ИГУ»

Иркутск 2024 г.



Грамота

вручается

Велицовой Елене Алексеевне

выпускнику
областного психолого-педагогического класса
за отличные успехи в обучении

Директор Педагогического института
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Зав. кафедрой социальной педагогики
и психологии ФГБОУ ВО «ИГУ»

Иркутск 2024 г.



Результаты деятельности

2022 ВУЗ	2022 колледж	2023 ВУЗ	2023 колледж	2024 ВУЗ	2024 колледж
4	5	2	3		6
9		5		6	



VID_20241224_133753

0:00:06



10



30

0:00:03

