

Администрация Великого Новгорода  
Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Новоскул»

Е.А. Трофимова

**Методическое пособие**

**«Психолого-педагогическое сопровождение каждого учащегося  
в условиях реализации ФГОС основного общего образования»  
(обобщение опыта работы)**



Великий Новгород  
2019

В методическом пособии представлен опыт работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в освоении основной образовательной программы в условиях реализации ФГОС основного общего образования.

Пособие раскрывает систему работы педагога-психолога по оценке сформированности личностных универсальных учебных действий учащихся 5-9 классов. Включает в себя нормативные документы, тестовые методики, конспекты занятий с элементами тренинга, образцы договоров и аналитических справок.

Настоящее пособие предназначено для оказания практической помощи учителям, классным руководителям, педагогам-психологам.

## Содержание

Введение.....	4
<b>1. Организация психолого-педагогического сопровождения учащихся на основе мониторинга личностных универсальных учебных действий.....</b>	<b>5</b>
1.1 Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.....	5
1.2 Алгоритм психолого-педагогического сопровождения на основе системно-деятельностного подхода.....	5
<b>2. Деятельность педагога-психолога на каждом этапе</b>	<b>7</b>
2.1 Подготовительный этап.....	7
2.2 Организационный этап.....	8
2.3 Диагностический этап.....	9
2.4 Аналитический этап.....	9
2.5 Консультирование.....	10
Заключение.....	11
Список литературы.....	12
Приложения.....	
Приложение 1. Нормативно-правовая документация, перечень документации педагога-психолога, варианты аналитического отчёта педагога-психолога.....	
Приложение 2. Бланки методик.....	
Приложение 3. Варианты аналитических справок, варианты информационных справок, варианты заключений, психологических характеристик.....	
Приложение 4. Материал для работы с участниками образовательного процесса (учащиеся, педагоги, родители) .....	

## **Введение**

*Действовать целебнее, чем говорить.*

*Джекоб Морено*

*Чтобы выполнить большой и важный труд,  
необходимы две вещи: ясный план и ограниченное время.*

*Элберт Хаббард*

В условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов педагогические работники решают общую задачу – обеспечение развития личности каждого обучающегося. Педагог – психолог – необходимый член педагогического коллектива, отвечающий за эмоциональное благополучие участников образовательных отношений, которое, кроме него, никто профессионально обеспечить не может.

В современной школе психолого-педагогическое сопровождение осуществляется в соответствии с ФГОС, на основе системно-деятельностного подхода.

Данное методическое пособие содержит описание опыта работы педагога – психолога МАОУ «Гимназия «Новоскул», апробированного в течение последних шести лет (с 2013 по 2019 годы).

Новизна пособия заключается в представлении системы оценки динамики сформированности личностных универсальных учебных действий учащихся 5-9 классов.

Пособие содержит следующие методические материалы:

- 1) для педагогов – психологов: перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность педагога-психолога; образцы договоров; формы психологических характеристик; формы аналитических справок по результатам обследований; формы заключений по результатам психолого-педагогических обследований; годовой план педагога-психолога; аналитический отчет педагога – психолога;
- 2) для работы с учащимися: тренинговые занятия, направленные на развитие у подростков навыков эффективного общения; рекомендации для учащихся и др.;
- 3) для работы с педагогами;
- 4) для работы с родителями: рекомендации;
- 5) для оформления классных уголков, информационных стендов.

## **1. Организация психолого-педагогического сопровождения учащихся основного общего уровня образования на основе мониторинга личностных универсальных учебных действий**

### **1.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

Особенностью построения деятельности психолого-педагогического сопровождения учащихся в общеобразовательных организациях является развитие личности учащихся, направленное на освоение предметных, метапредметных и личностных результатов, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) разных уровней образования. ФГОС основного общего образования (п.6) ориентирует на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):

- любящий свой край и своё Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

- осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества; умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;
- социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;
- уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
- ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы [ , с. ].

Понятие **«личностные результаты основной образовательной программы»** представляют собой «ценностные ориентации, установки, личностные качества и обусловленные ими устойчивые характеристики деятельности знания, умения, способности. Их формирование и развитие происходит в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями и принятыми в обществе правилами и нормами поведения в интересах человека, семьи, общества и государства» [2, с.].

Личностные результаты освоения ООП ООО должны отражать:

1) *воспитание российской гражданской идентичности*: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) *формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования* на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) *формирование целостного мировоззрения*, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) *формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира*; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) *освоение социальных норм*, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) *развитие морального сознания* и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера [1].

Была составлена таблица «**Организация мониторинга личностных достижений обучающихся в соответствии с ФГОС основного общего образования в МАОУ «Гимназия «Новоскул»»**

<i>Личностный результат</i>	<i>Методы диагностики</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Кто проводит</i>
1. <b>Российская гражданская идентичность</b> (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Цветовой тест (Люшер- Ясюкова) (5-7 классы)	Сентябрь	Педагог-психолог
	Цветовой тест отношений к общечеловеческим ценностям (8 классы)	Январь	Педагог-психолог
	Цветовой тест (Люшер- Ясюкова) (9 классы)	Октябрь	Педагог-психолог
2. <b>Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному</b>	Диагностика мотивационной сферы учащегося 4-9 классы Л.П.	Сентябрь	Педагог-психолог

<p><b>выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования</b> на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.</p>	<p>Уфимцева. (5-7 классы)</p> <p>Карта интересов (5-8кл.)</p> <p>Вопросник КОС (7,10)</p> <p>«Определение готовности обучающихся 8, 9, 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»: методика Л.А. Ясюковой.</p>	<p>Сентябрь (5,6,7 классы) Октябрь (8классы)</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p>	
<p><b>3. Развитое моральное сознание</b> и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и</p>	<p>Цветовой тест (Люшер- Ясюкова) (5-7 классы)</p> <p>Изучение социализированности личности учащихся ( М.И. Рожков) (5-7 классы)</p> <p>Методика А.Е. Личко «Подростковый диагностический опросник»; Личностный опросник Кеттелла (подростковый вариант, переработка Ясюковой).</p> <p>Цветовой тест отношений к общечеловеческим ценностям (8 классы)</p>		

заботливое отношение к членам своей семьи.			
<p><b>4. Сформированность целостного мировоззрения,</b> соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p>			
<p><b>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</b> (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнёра по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p>			
<p><b>б. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</b> Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включённость в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоения компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, самореализации в группе и организации, ценности «другого»</p>			

<p>как равноправного партнёра, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p>			
<p><b>7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;</b> интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>			
<p><b>8. Развитость эстетического сознания</b> через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p>			
<p><b>9. Сформированность основ экологической культуры,</b> соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>			

Составлен годовой план работы педагога-психолога

**План работы педагога-психолога МАОУ «Гимназия «Новоскул»  
на 20..- 20.. учебный год**

<b>Сроки проведения</b>	<b>Класс, участники мероприятия</b>	<b>Формы и методы работы</b>
<i><b>Диагностическое направление</b></i>		
<b>22 сентября - 10 октября</b>	<b>7 классы</b>	Первичная диагностика. Определение степени адаптированности учащихся и готовности к обучению по новым стандартам, оценка ЛУУД
<b>13 октября – 17 октября</b>	<b>10-е классы</b>	Психолого-педагогическое обследование «Изучение индивидуальных особенностей и степени адаптированности учащихся 10-х классов»
<b>октябрь – ноябрь</b>	<b>8,9,11 классы</b>	Психолого-педагогическое обследование «Определение готовности обучающихся 8-х, 9-х, 11-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»
<b>13 января – 31 января</b>	<b>8 классы</b>	Психолого-педагогическое обследование «Определение уровня социализации учащихся 8-х классов»
<b>В течение года</b>	<b>Все классы</b>	Диагностика учащихся по запросу
<i><b>Профилактическое направление</b></i>		
<b>Ноябрь - май</b>	<b>7,8,10 классы</b>	Профилактика эмоционального неблагополучия и суицидальных намерений учащихся 7-х, 8-х, 10-х классов
<b>Декабрь-май</b>	<b>9, 11 классы</b>	Развивающие занятия «Психологическая подготовка к ЕГЭ, ОГЭ»
<b>В течение года</b>	<b>все классы</b>	1.Классные часы с элементами тренинга: «Я-личность», «Конфликт», «Поведение и культура», «Некоторые закономерности запоминания», «Как правильно готовить устные задания», «Самовоспитание», «Как успешно подготовиться к экзаменам» и др. 2.По запросу 3.Тренинги общения
<i><b>Консультирование (индивидуальное, групповое)</b></i>		
<b>В течение года</b>	<b>Педагоги, родители, учащиеся</b>	1.Консультации по интересующим вопросам 2.Консультации на темы: «Возрастные особенности подросткового возраста», «Юношеский возраст», «Как заинтересовать подростков учёбой», «Как бороться с беспокойством», «Как сделать занятие интересным?», «Мотивация к обучению», «Дети группы риска», «Общаться с

		ребёнком так...» и т.д.
<b>В течение года</b>	<b>Учащиеся</b>	3. Консультации на темы: «Кто такой психолог, чем занимается?», «Как подготовиться к экзаменам», «С чего начинать самовоспитание?», «Арттерапия», «Как бороться с беспокойством», «Общение» и т.д.
<b>С октября по май</b>	<b>Родители, учащиеся, педагоги</b>	4. Консультации по результатам диагностических обследований (ФГОС) 5. Консультации по результатам психолого-педагогического обследования «Определение готовности учащихся 8-х, 9-х, 11-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории» 6. Консультации по результатам обследования «Изучение индивидуальных особенностей и степени адаптации в 10-х классах» 7. Консультации по результатам обследования «Определение уровня социализации учащихся 8-х классов»
<b>Экспертная деятельность</b>		
<b>В течение года По плану работы ОУ</b>	<b>Педагог – психолог, педагоги, администрация ОУ</b>	1. Участие в работе педагогического консилиума 2. Участие в педагогических совещаниях (анализ адаптации) 3. Посещение уроков с целью наблюдения, отслеживание выполнения рекомендаций, беседы с учителями
<b>Просветительская деятельность</b>		
<b>Сентябрь</b>	<b>Родители, педагоги, учащиеся</b>	<u>Родительские собрания по темам:</u> 1. «Проведение психолого-педагогических обследований в учебном году» (познакомить с целями обследований, заключение договоров);
<b>Январь</b>		2. «Результаты психолого-педагогического обследования «Определение уровня готовности учащихся 9-х, 11-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»;
<b>Март</b>		3. «Результаты обследования «Определение уровня социализации учащихся 8-х классов»;
<b>Начало учебного года (сентябрь,</b>		4. «Возрастные особенности подросткового



## 1.2 Алгоритм психолого-педагогического сопровождения на основе системно-деятельностного подхода

Согласно п.5 ФГОС ООО, система образования строится на базе системно - деятельностного подхода. В соответствии с этим психолого-педагогическое сопровождение представляет собой цепь взаимосвязанных, последовательно осуществляющихся этапов и выстраивается по следующему алгоритму:

1. Подготовительный этап;
2. Организационный этап;
3. Диагностический этап;
4. Аналитический этап;
5. Консультативный этап.

Системные связи между этапами представлены в схеме 1.

**Схема 1.** Система психолого-педагогического сопровождения развития личностных универсальных учебных действий.



### 2. Деятельность педагога-психолога на каждом этапе

Далее опишем деятельность педагога-психолога на каждом этапе. Представленная структура является результатом опыта работы педагога-психолога в МАОУ «Гимназия «Новоскул», апробированного в течение последних шести лет (с 2013 по 2019 годы).

#### 2.1 Подготовительный этап.

Данный этап начинается с изучения законодательных документов, регулирующих работу педагога-психолога с целью уточнения законодательной базы (Приложение 1). На этом этапе можно обратиться к психолого-педагогической литературе, касающейся возрастных особенностей учащихся, методик диагностики развития личностных универсальных учебных действий, это поможет продуктивнее подготовиться к организационному этапу. Важной деятельностью на данном этапе является подготовка материала для психолого-педагогических обследований (Приложение 2). Необходимо отметить, что базовую часть обследований обязывает производить департамент образования и молодежной политики Новгородской области. В их числе:

1. «Определение готовности обучающихся 8, 9, 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории» (9, 11 по методике Л.А. Ясюковой ; 8-е классы «Карта интересов»).
2. «Определение уровня социализации обучающихся 8-х, 10-х классов» (8-е классы по методике А.Е. Личко «Подростковый диагностический опросник» и анкета «Учитель глазами ученика», Кеттелл, ЦТО; 10-е классы –ЦТО, Кеттелл).

Оба исследования позволяют отследить развитие личностных универсальных учебных действий<sup>1</sup>. При этом проведение исследований лишь в восьмом, девятом и одиннадцатом

классе не позволяют проследить динамику развития личностных результатов на протяжении всего периода обучения. Методика Л.А. Ясюковой может проводиться с седьмого по одиннадцатый класс, но в виду ее объемности и трудоемкости она используется в девярых и одиннадцатых классах, в 8-х классах проводится «Личностный опросник Кеттелла» (подростковый вариант, переработка Ясюковой). А методика А.Е. Личко разработана для подростков с 14 лет и не может применяться для других возрастных групп. В связи с необходимостью отслеживания динамика развития личностных универсальных учебных действий были подобраны дополнительные методики, по которым осуществлялась диагностика ЛУУД (обучающихся в здании на ул. Прусская МАОУ «Гимназия «Новоскул»).

### Мониторинги, проводимые в МАОУ «Гимназия «Новоскул»

Кл.	Сроки	Название мониторинга, методики
5 6 7	Сентябрь	«Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы»: 1) Цветовой тест (Люшер- Ясюкова); 2) Изучение социализированности личности учащихся ( М.И. Рожков); 3) Тест коммуникативных умений; 4) Тест «Оценка отношений подростка с классом»; 5) Карта интересов; 6) Диагностика мотивационной сферы учащегося 4-9 классы Л.П. Уфимцева.
10	Сентябрь	«Определение степени адаптированности учащихся 10-х классов»: 1) Вопросник КОС; 2) Выявление уровня тревожности у подростков; 3) Цветовой тест (Люшер-Ясюкова); 4) Шкала оценки потребности в достижении.
8 9 11	Октябрь	«Определение готовности обучающихся 8, 9, 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»: методика Л.А. Ясюковой.
8	Январь	«Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов»: 1) методика А.Е. Личко «Подростковый диагностический опросник»; 2) анкета «Учитель глазами ученика»; 3) Личностный опросник Кеттелла (подростковый вариант, переработка Ясюковой).

Преимущество выбранных методик состоит в том, что они не так трудоемки как обязательные методики. Кроме того, помимо развития личностных универсальных учебных действий методика ЦТЭС позволяет отследить эмоциональное состояние и физиологическую энергию учащихся, что является важным для мониторинга отрицательных эмоций, вызванных учебным процессом и отношением с окружающими; усталости, переутомления и перевозбуждения учащихся, что может быть связано с неправильной организацией режима труда и отдыха школьника. В свою очередь эти факторы могут негативно отразиться на развитии личностных универсальных учебных действий в частности и всего процесса обучения в целом.

### 2.3 Организационный этап

Данный этап предполагает подготовку и подписание договоров о проведении каждого психолого-педагогического обследования в отдельности (Приложение 1) . В ином случае целесообразно провести подписание договоров через классных руководителей в начале года, предварительно проинформировав всех участников образовательного процесса на родительском собрании и объяснив суть психолого-педагогического сопровождения и исследований. Далее педагогом-психологом проверяется правильность заполнения договоров (наличие подписи, числа<sup>1</sup>, паспортных данных). Подписанные родителями договоры передаются для ознакомления и на подпись руководителю образовательной

<sup>1</sup> Любая дата до момента проведения первого мониторинга

организации. Впоследствии они хранятся у педагога-психолога (договор двухсторонний – один экземпляр отдаётся родителям (законным представителям); трёхсторонний – один родителям, второй психологическому центру).

Важным компонентом данного этапа является организация просветительской деятельности классных руководителей и педагогов-предметников о возрастных особенностях учащихся, способах оказания психологической помощи учащимся, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях и др. (Приложение 4), в различных интерактивных формах, например в форме тренингов, мастер-классов и круглых столов.

Вся информация помогает выстраивать отношения с участниками образовательного процесса, а также оценить важность мониторингов.

Следующим шагом необходимо проинформировать специалиста ответственного за составление расписания о запланированных психолого-педагогических исследованиях и необходимости их проведения, с целью предотвращения нарушения учебного процесса. Поэтому исследования проводятся в качестве замены по болезни или по причине повышения квалификации педагогов-предметников.

Когда все участники учебного процесса проинформированы, заключены договоры, составлено расписание обследований, можно переходить к диагностическому этапу.

#### **2.4 Диагностический этап**

*Диагностический этап* – очень важен и ответственен, так как именно здесь происходит сбор личностных данных и от его чистоты и правильности проведения зависит построение всей дальнейшей деятельности педагога-психолога по сопровождению учащихся.

Важным моментом проведения мониторинга является инструктирование учащихся по ходу предстоящего исследования, которое в обязательном порядке проводится перед процессом выполнения процедуры. Ознакомление с целями, задачами мониторинга является для ребят, в том числе мотивирующим фактором. В силу большого количества учеников, исследования проходят по классам. При этом каждый ребенок работает и заполняет листы исследований индивидуально.

#### **2.5 Аналитический этап**

За диагностическим этапом следует *аналитический*, на котором осуществляется обработка данных мониторинга по мере накопления, составление справок по результатам обследования для администрации образовательной организации, классных руководителей, учащихся и родителей, заполнение психологических характеристик по результатам психолого-педагогических обследований для учащихся и их родителей, составление информационных справок для педагогов (Приложение 3), заполнение таблиц динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы. Форма таблицы динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы была разработана на основе требований к образовательному процессу в отношении личностных результатов по ФГОС ООО от 09.07.2017 (критерии см. выше). В силу своей универсальности таблица может быть использована в качестве шаблона для отслеживания результатов учащихся любого возраста и помогает проследить динамику развития личностных универсальных учебных действий как на уровне каждой личности, так и на уровне класса и параллели на протяжении всего процесса обучения в образовательной организации.

**Таблица динамика личностных результатов освоения основной образовательной программы**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Показатели	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>1. Российская гражданская идентичность</b>					
<b>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному <u>выбору и построению индивидуальной траектории образования</u></b>					
<b>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</b>					
<b>5. Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми</b>					
<b>6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах</b>					
<b>7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</b>					
<b>8. Развитость эстетического сознания</b>					
<b>9. Сформированность основ экологической культуры</b>					

Таблица динамика личностных результатов освоения основной образовательной программы (по классу)

Показатели	5А	6А	7А	8А	9А
	(2013/2014)	(2014/2015)	(2015/2016)	(2016/2017)	(2017/2018)
<b>1. Российская гражданская идентичность</b>					
<b>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному <u>выбору и построению индивидуальной траектории образования</u></b>					
<b>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</b>					
<b>5. Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми</b>					
<b>6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах</b>					
<b>7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</b>					
<b>8. Развитость эстетического сознания</b>					
<b>9. Сформированность основ экологической культуры</b>					

Психолого-педагогические исследования также дают возможность определить тех учеников, которым необходима психологическая поддержка.

## 2.6 Консультирование

Следующим этапом является *консультирование*, на котором осуществляется обратная связь. Консультативная деятельность организуется вновь в обязательном порядке со всеми участниками образовательного процесса, поскольку весь учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе результатов исследования. Консультирование учащихся проходит в групповой и индивидуальной форме. Родители информируются на родительских собраниях в соответствии с планом работы образовательной организации. На этом этапе необходимо вновь учесть организационный момент и согласовать расписание консультаций с администрацией и специалистом по составлению расписания, так как первичное консультирование по результатам исследований проводится по классам. Групповое консультирование по классам предполагает ознакомление с результатами психолого-педагогического обследования по всем критериям, путем ознакомления со всеми возможными вариантами ответов, не выделяя каждого индивидуально. У каждого есть возможность увидеть свои результаты. Затем обучающиеся по желанию приглашаются на индивидуальное консультирование, где могут быть уточнены отдельные результаты и даны рекомендации или достигнута договоренность о дополнительных индивидуальных занятиях.

Родители знакомятся с результатами мониторинга по этой же схеме. Кроме этого на родительском собрании представляются общие данные по классу (в справке), затем родители могут обратиться к педагогу-психологу в индивидуальном порядке.

Администрация образовательной организации, классным руководителям представляются справки по результатам обследований. В целях сохранения конфиденциальности, вся информация в справках представлена в процентных соотношениях. Следует отметить, что данные исследований дают возможность составить рекомендации для классных руководителей по общению с каждым учеником, учитывая особенности личности.

По запросу учителей предметников, в случае возникновения межличностных конфликтов с отдельными учащимися, педагогом-психологом могут даваться рекомендации по работе с ними.

На консультативном этапе играет также важную роль организация профилактической работы, которая заключается в проведении занятий с учащимися, например, по профилактике эмоционального неблагополучия, психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, развитию коммуникативных способностей, сплочению коллектива. Данная деятельность позволяет охватить широкий спектр учащихся, в том числе и тех, кто по каким-либо причинам не хочет приходить на индивидуальное консультирование. Занятия проходят в интерактивной форме с элементами тренинга.

Тренинговая деятельность на этом этапе продолжается и с классными руководителями, и с педагогами-предметниками. Она осуществляется в интерактивной форме и посвящена созданию комфортной психологической среды для учащихся в период подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ, регулированию режима труда и отдыха и др.

## **Заключение**

Такое построение деятельности педагога-психолога имеет ряд преимуществ. Во-первых, на базе мониторингов по исследованию личностных универсальных учебных действий можно легко составить характеристику, заключение и другие документы по запросу родителей или законных представителей, а также для педагогов и классных руководителей при подготовке аттестационной документации. Во-вторых, с помощью составления динамики личностных универсальных учебных действий позволяет отследить ее изменения и своевременно оказать психологическую помощь ребенку.

Таким образом, психолого-педагогическая поддержка необходима в условиях реализации ФГОС ООО, так как она позволяет системно влиять на личность через определение динамики личностных учебных универсальных действий и построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с полученными данными.

## Список литературы

1. Министерство образования и науки РФ Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [электронный доступ: <https://минобрнауки.рф/документы/543>; дата доступа: 18.06.2018].
2. Министерство образования и науки РФ Проект Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в новой редакции» (подготовлен Минобрнауки России 09.07.2017) [электронный доступ: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56619643/>; дата доступа: 18.06.2018].
3. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений./ Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е издание- М.: ТЦ «Сфера», 1998.
4. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности/ сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград, 2012: Учитель.- 201с.
5. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт. – сост. С.А. Коробкина. – Изд. 2-е – Волгоград, 1995, 2011: Учитель. – 261 с.
6. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил. – (Серия «Книги А. Грецова).
7. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004.- 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
8. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков («Воспитание школьников. Библиотека журнала»; Вып. 87). – М.: Школьная пресса, 2011. – 96 с.).
9. Энциклопедия начинающего психолога / Г.В. Старшенбаум. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 347 с – (Психологический практикум).
10. Сказкотерапия для решения личных проблем / И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2013. – 141 с.
11. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. – 169 с.
12. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2013.- 320 с.
13. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили /Адель Фабер, Элейн Мазлиш; (пер. с англ. А. Завельской). – М.: Эксмо, 2013. – 336 с.
14. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. Дейл Карнеги. Перевод с английского. Общая редакция и предисловие доктора психологических наук Зинченко В.П. и кандидата психологических наук Жукова Ю.М. Составитель Хасхачих М.И. Лениздат 1991.
15. Воспитание старшеклассниц: Кн. для учителя. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1990. – 191 с.
16. Л.А. Ясюкова Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников. Методическое руководство (часть 1) применяется с 1990 года
17. Дисциплина в классе: как корректировать поведение и повышать самоуважение учеников, которые «плохо» себя ведут (Практическое руководство для учителей и школьных психологов)/ Сост. и перевод Кривцова С.В. – М.: «Инсайт-Центр», 1994

## **Нормативно-правовая документация**

1. Конвенция о правах ребёнка (5 декабря 1989 г.).
2. Конституция РФ.
3. ЗАКОН РФ от 10.07.1992 № 32661 (ред. от 22.08.2004) «ОБ ОБРАЗОВАНИИ».
4. Трудовой кодекс РФ.
5. Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (с изменениями от 15 ноября 1997 г., 27 июня 1998 г., 2 января 2000 г., 22 августа, 28 декабря 2004 г., 3 июня, 18, 29 декабря 2006 г.)
6. Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка в РФ (принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года).
7. Уголовный кодекс РФ.
8. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования».
9. Приказ Министерства образования РФ от 22.10.1999 № 636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ» (Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ).
10. Концепция развития психологической службы в системе образования, в РФ на период до 2025 года. Москва, 2016.

## **Перечень документации**

1. Годовой план работы, утвержденный руководителем образовательного учреждения.
2. Журнал учета проведенной работы («Журнал просветительской, профилактической, экспертной, методической работы», «Журнал индивидуального приёма», «Журнал групповой и коррекционной работы»).
3. График работы на неделю.
4. Программы и методы психопрофилактической, диагностической, развивающей, коррекционной, консультационной и других видов работы.
5. Аналитический отчет о проведенной работе за год, утвержденный руководителем образовательного учреждения.

## Договоры

### Договор об оказании психодиагностических услуг

№ \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_  
ребенка \_\_\_\_\_, обучающегося  
\_\_\_\_\_ класса (группы), именуемый в дальнейшем «Сторона 1», и образовательная  
организация МАОУ «Гимназия» «Новоскул», именуемая в дальнейшем «Сторона 2», в лице  
директора Шалимо И.А., действующая на основании Устава, заключили настоящий договор о  
нижеизложенном:

#### 1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Проведение индивидуальных занятий, направленных на профилактику эмоционального неблагополучия..

1.2. Обработка, использование и хранение персональных данных, содержащихся в настоящем договоре, и полученных в ходе психолого-педагогической диагностики.

#### 2. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

2.1. «Сторона 2» обязуется:

2.1.1. Ознакомить «Сторону 1» с условиями и задачами проведения индивидуальных занятий.

2.1.2. Проинформировать родителей по итогам проведенных индивидуальных занятий.

2.1.3. Обеспечить конфиденциальность психодиагностических данных и предоставлять результаты обследования педагогам образовательной организации в рекомендательной форме, исключающей нанесение вреда ребенку.

#### 3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

3.1. «Сторона 2» несёт ответственность за соблюдение конституционных прав граждан на сохранение личной тайны и конфиденциальность индивидуальных данных психолого-педагогической диагностики.

3.2 «Сторона 2» несёт ответственность за сообщение сведений, наносящих вред «Стороне 1» и ребёнку.

3.3 Споры, вытекающие из договора, разрешаются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### 4. СРОКИ ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

4.1. Договор вступает в силу со дня подписания и действует до 31.05.2019 г.

4.2. Если ни одна из сторон не заявила в письменном виде о прекращении действия договора до истечения срока его действия, договор считается действительным до 31.05.2019 г.

#### 5. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА СТОРОН

##### Сторона 1:

Адрес \_\_\_\_\_

Паспорт \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата (выдачи)

(Подпись)

##### Сторона 2:

МАОУ «Гимназия «Новоскул»

Адрес: г. Великий Новгород,

ул. Прусская, д. 4

т. 73-25-39, 73-24-33

Директор \_\_\_\_\_ И.А. Шалимо

## Договор об оказании психодиагностических услуг

№ \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_ ребенка \_\_\_\_\_ класса (группы), именуемый в дальнейшем «Сторона 1», и образовательная организация МАОУ «Гимназия «Новоскул», именуемая в дальнейшем «Сторона 2», в лице директора Шалимо И.А., действующая на основании Устава, заключили настоящий договор о нижеследующем:

### 3. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

- 1.1. Психолого-педагогическое обследование обучающихся, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.
- 1.2. Обработка, использование и хранение персональных данных, содержащихся в настоящем договоре, и полученных в ходе психолого-педагогической диагностики.

### 4. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

- 4.1. «Сторона 2» обязуется:
  - 2.1.1. Ознакомить «Сторону 1» с условиями и задачами проведения психодиагностического обследования.
  - 2.1.2. Обеспечить организацию работы по информированию и консультированию родителей по результатам психолого-педагогического обследования ребёнка.
  - 2.1.3. Обеспечить сохранность результатов психодиагностического обследования на протяжении периода воспитания и обучения ребёнка в образовательной организации.
  - 2.1.4. Обеспечить конфиденциальность психодиагностических данных и предоставлять результаты обследования педагогам образовательной организации в рекомендательной форме, исключающей нанесение вреда ребёнку.

### 3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

- 3.1. «Сторона 2» несёт ответственность за соблюдение конституционных прав граждан на сохранение личной тайны и конфиденциальность индивидуальных данных психолого-педагогической диагностики.
- 3.2 «Сторона 2» несёт ответственность за сообщение сведений, наносящих вред «Стороне 1» и ребёнку.
- 3.3 Споры, вытекающие из договора, разрешаются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### 4. СРОКИ ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

- 4.1. Договор вступает в силу со дня подписания и действует до окончания срока обучения ребенка.
- 4.2. Если ни одна из сторон не заявила в письменном виде о прекращении действия договора до истечения срока его действия, договор считается действительным до окончания обучения по основной образовательной программе основного общего образования.

### 5. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА СТОРОН

#### Сторона 1:

Адрес \_\_\_\_\_

Паспорт \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Дата (выдачи)

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

#### Сторона 2:

МАОУ «Гимназия «Новоскул»

Адрес: г. Великий Новгород,

ул. Прусская, д. 4

т. 73-25-39, 73-24-33

Директор \_\_\_\_\_ И.А. Шалимо

Договоры о проведении психолого-педагогических обследований: «Определение готовности обучающихся 8-х, 9-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории», «Определение уровня социализации обучающихся 8,10 классов» предоставляет государственное областное бюджетное учреждение «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГОБУ НОЦППМС).

В десятом классе, ребята подписывают согласия о психолого-педагогическом обследовании «Определение степени адаптированности учащихся 10-х классов»

### Образец

*Согласие на проведение психолого-педагогического обследования «Определение степени адаптированности обучающихся 10-х классов»*

Я, \_\_\_\_\_

**(ФИО обучающегося)**

ученик (ца) \_\_\_\_ класса, согласен (а) / не согласен (а) на проведение  
**(подчеркнуть)**

психолого-педагогического обследования.

*Согласие на проведение занятий для учащихся 10-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия*

Родитель(законный представитель) \_\_\_\_\_

обучающегося \_\_\_\_\_ ,

10\_\_ класса, согласен(а) /не согласен(а) на проведение занятий по профилактике эмоционального неблагополучия.

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

**Аналитический отчет о деятельности  
педагога-психолога Трофимовой Е.А.  
за 201.-201. учебный год**

Целью МАОУ «Гимназия «Новоскул» является обеспечение качества образования в соответствии с требованиями нормативных документов и на основе учета индивидуальных образовательных потребностей и профессиональных перспектив развития личности обучающегося.

Целью психологической службы гимназии является содействие психическому, личностному и индивидуальному развитию учащихся, обеспечивающее им к моменту окончания школы психологическую готовность к самоопределению в самостоятельной взрослой жизни.

Для достижения поставленных целей в течение года решались следующие задачи:

1. Анализ динамики развития познавательных процессов и способностей обучающихся;
2. Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы учащимися 7-х, 8-х классов;
3. Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов;
4. Определение уровня готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории;
5. Психологическое сопровождение и помощь учащимся 9-11 классов в подготовке к экзаменам;
6. Выявление причин школьной неуспеваемости;
7. Оказание помощи в решении проблем личностного характера, создание условий для личностного роста;
8. Психологическое сопровождение процессов социализации и воспитания обучающихся;
9. Повышение психологической компетентности всех участников образовательного процесса.

Организованная работа по **четырем направлениям (диагностическая деятельность, консультирование, просветительская и профилактическая деятельность, аналитическое направление)** позволила осуществить психологическое сопровождение всех участников образовательного процесса (учащиеся, педагоги, родители) в течение учебного года и проанализировать достижение цели и поставленных задач.

**Диагностическая деятельность, консультирование**

Для осуществления диагностической деятельности использовала диагностические методики: тесты интеллекта и способностей, личностные опросники, проективные тесты (Личностный опросник Кеттелла; Тест структуры интеллекта Амтхауэра; Цветовой тест Люшера; Методика «Изучение социализированности личности учащегося» (М. И. Рожков); «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустина); Вопросник КОС; Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО); Анкета «Учитель глазами ученика»; Методика «Несуществующее животное»; графическая методика «Кактус»).

В основном и старшем звене использовала методику «Прогноз и профилактика проблем обучающихся 3-6 классов» Л.А. Ясюковой, методику «Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников» Л.А. Ясюковой.

В **сентябре 2015** года проведено психолого-педагогическое обследование учащихся 10-х классов, направленное на определение степени адаптированности, в котором принимали участие – ... человек (благоприятные отношения с одноклассниками сложились у ...% детей, у ...% преобладают положительные эмоции, к школе положительно относятся ... %, самооценка положительная у ...%). Уровень адаптации учащихся в норме, т.к. ...% детей имеют положительные показатели по данным обследования.

Кроме этого в начале сентября и в мае принимала участие в социально-психологическом тестировании, направленном на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ (7-11 классы).

В рамках введения ФГОС в октябре 2015 года было проведено психолого-педагогическое обследование 7-х, 8-х классов «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы». В обследовании приняли участие ... человека. С результатами родители ознакомлены на родительских собраниях, индивидуальных консультациях. Классным руководителям предоставлены справки с рекомендациями, даны рекомендации в рамках консультирования. По результатам психологического сопровождения внедрения ФГОС можно сделать вывод об адаптированности и готовности учащихся 7-х, 8-х классов (энергия в норме у ...% детей, с одноклассниками благоприятные отношения сложились у ...% детей, у ...% преобладают положительные эмоции, к школе положительно относятся ...%).

В ноябре 2015 года проведено психолого-педагогическое обследование «Определение уровня готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории», проанализированы результаты. В обследовании приняли участие ... человек. Результаты предоставлены в ГОБОУ НОЦПМСС. Все учащиеся 9-х, 11-х классов по результатам обследования проконсультированы индивидуально, родители – по запросу (январь-февраль). Анализ интеллектуального развития девятиклассников позволяет заключить, что ...% из них могут рассчитывать в дальнейшем на поступление в ВУЗы и на получение высшего образования. У большинства учащихся выявлены задатки к нескольким сферам профессиональной деятельности, следовательно, имеется возможность профессионального выбора. Чуть более чем у половины учащихся (...%) сформировались способности к общественным наукам, у ...% - к работе в сфере экономики, к педагогике, гуманитарным наукам и изучению иностранных языков – у ...%. Обследование показало, что у ...% обучающихся выявлены способности к естественным наукам. Несколько в меньшей степени получили развитие способности к физико-математическим наукам – ...%. Хочется отметить эмоциональное благополучие старшеклассников: повышенный уровень выявлен – у ...%. Анализ интеллектуального развития старшеклассников (11-е кл.) позволяет заключить, что ...% из них могут рассчитывать в дальнейшем на поступление в ВУЗы и на получение высшего образования. У большинства учащихся выявлены задатки к нескольким сферам профессиональной деятельности, следовательно, имеется возможность профессионального выбора. Более чем у половины учащихся (...%) сформировались способности к общественным наукам. ...%-...% обучающихся имеют способности к гуманитарным наукам, к изучению иностранных языков, к экономике. К естественным наукам выявлены способности у ...% старшеклассников. Несколько в меньшей степени получили развитие способности к физико-математическим наукам, программированию – ...%. Хочется отметить эмоциональное благополучие старшеклассников: повышенный уровень тревожности выявлен – у ...%.

В рамках индивидуального консультирования даны рекомендации по подготовке к экзаменам, по режиму дня старшеклассника.

В январе 2016 года проведено психолого-педагогическое обследование «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов». Исследование проводилось в групповой форме. В обследовании принимали участие ... человека. Результаты предоставлены в ГОБОУ НОЦПМСС. Все учащиеся 8-х классов, родители с результатами психолого-педагогического обследования ознакомлены. Педагогам даны целесообразные педагогические рекомендации.

Высокая достоверность теста у ...% обследуемых.

Достаточная достоверность у ...% обследуемых.

Уровень воспитательной работы - ...%.

Гуманистическое мировоззрение, патриотизм, гражданственность сформированы у ...%.

Коллективизм, способность трудиться на благо общества сформированы у ...% обследуемых.

Трудолюбие сформировано у ...% обследуемых.

Нравственность (совестливость, милосердие, порядочность и др.) сформирована у ...%.

Навыки здорового образа жизни (отношение к своему здоровью как ценности) – ...%.

Готовность к семейной жизни (усвоение культуры семейных отношений) у ...%.

Отношение к себе (какой я буду, какой я есть) сформировано у ...% обследуемых.

Отрицание неудачи выявлено у ...%.

Радость к жизни выявлена у ...% .

Отрицание страха выявлено у ...% обследуемых.

Отрицание угрозы выявлено у ...% учащихся.

### **Просветительская и профилактическая деятельность**

При работе с подростками использовала технологии тренинговых занятий, разработанные А.Г. Грецовым; психогимнастические упражнения, нацеленные на снижение напряжения у детей в группе, снятие страхов, развитие внимания, сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе; программу «Я и другие Я» (М.Ю. Григорьева), направленная на развитие у подростков навыков эффективного общения; сказкотерапию, арттерапию.

В рамках программы «Здоровый образ жизни» в сентябре 2015 года были проведены занятия с учащимися 7-х, 9-х, 10-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия. В профилактических мероприятиях приняли участие обучающиеся, педагоги-психологи ГОБУ НОЦППМС-центра.

В январе, феврале, марте, апреле, мае мною были проведены занятия по профилактике эмоционального неблагополучия в 8-х, 10-х классах (... человек). Занятия предоставлены ГОБУ НОЦППМС-центром.

Групповые занятия по подготовке к ОГЭ в 9-х классах и ЕГЭ в 11-х классах, проводились мною в апреле-мае. Тренинговые занятия позволили учащимся получить необходимые знания, приобрести личный опыт. Развивающие занятия в 9-х, 11-х классах были направлены на снижение тревожности, психологического напряжения, конфликтности. Участниками занятий по подготовке к ОГЭ в 9-х классах стали – ... учащихся, по подготовке к ЕГЭ в 11-х классах – ... учащихся.

*Основными формами работы с учащимися являлись:*

1. Диагностика развития познавательных процессов и способностей обучающихся;
2. Реализация профилактических программ («Я и другие Я» в 7... классе, «Профилактика эмоционального неблагополучия и суицидальных намерений учащихся 8-х, 10-х классов», «Психологическая подготовка к ОГЭ» в 9-х классах», «Психологическая подготовка к ЕГЭ» в 11-х классах);
3. Проведение тематических классных часов («Я среди людей, ты среди людей», «Самовоспитание», «Как справиться с плохим настроением», «Презентация себя», «Какие качества помогают людям приходить к взаимопониманию», «Ознакомление с результатами психолого-педагогического обследования (ФГОС 7,8 классы, ПДО 8 классы)», «Режим дня» (7,8, классы));
4. Проведение игр, тренинговых занятий («Желаю тебе ...», «Ассоциации», «Цветик-семицветик», «Клубочек», «Сон героя», «Магазин ценностей», «Золотая рыбка», «Крокодильчик», «Гадания на акварельной гуши», «Двенадцать месяцев радости», «И это хорошо, и это плохо, и это снова хорошо», «Как мне решить эту проблему» и др.);
5. Проведение развивающих занятий («Даже если ...», «Эти мысли мне помогают», «Я учусь владеть собой»);
6. Проведение индивидуальных профилактических бесед и консультаций.

*Работа с родителями направлена на:*

- повышение психологической компетентности родителей в области воспитания, развития и обучения детей;
- гармонизацию детско-родительских отношений;
- информированность родителей о результатах проводимых психолого-педагогических обследований и результатах профилактической работы.

В течение года использовались следующие формы работы с родителями:

1. Информирование родителей о целях, задачах психолого-педагогическое сопровождение процесса обучения учащихся 7-11 классах и планируемых мероприятиях на учебный год.

2. Родительские собрания: выступление на тематических родительских собраниях (Результаты обследования «Определение готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории», «Подготовка к экзаменам», показ презентации «Как подготовиться к экзаменам»); предоставление материала для родительских собраний (справки по результатам психолого-педагогических обследований (7-е, 8-е, 9-е, 10-е, 11-е классы); предоставление презентаций: «Как подготовиться и успешно сдать экзамен» (9, 11 кл.) «Подростковый возраст. Шаги решения проблемы» (7-е классы); памятка для родителей «Сохраним детям жизнь», памятка для педагогов «Вместе предотвратим беду» - все классы.

3. Индивидуальное и групповое консультирование по интересующим вопросам, по результатам психолого-педагогических обследований, профилактические беседы.

Родителям рекомендована литература: О. Маховская, Ю. Василькина «Думай как ребёнок, поступай как взрослый»; А. Фабер, Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», Джон Грей «Дети с Небес» и др. Предоставлены материалы и рекомендации по темам: «Возрастные особенности от 10-11 до 14-15 лет, от 15 до 22 лет», «Памятка родителям от ребёнка», «Компьютерная зависимость», «Как бороться с отрицательными эмоциями», «Рекомендации родителям по психологической подготовке к ОГЭ, ЕГЭ», «Рекомендации для родителей трудновоспитуемых подростков», Родителям в индивидуальном порядке была предоставлена анкета - «Какой я родитель?»; презентация «Как успешно сдать экзамен»; презентация «Подростковый возраст. Шаги решения проблемы».

*Работа с педагогическим коллективом нацелена на:*

- повышение психологической компетентности педагогического коллектива;
- сопровождение инновационной деятельности педагогического коллектива в условиях реализации ФГОС;
- информирование коллектива о результатах психолого-педагогических обследований.

Решая задачи просвещения, при работе с педагогическим коллективом и родителями использовала методы групповой дискуссии, тренинговые методы.

В течение года проводились индивидуальные консультации и беседы с педагогическими работниками. Предоставлен педагогам следующий методический материал: памятка для педагогов «Вместе предотвратим беду»; рекомендации «Дисциплина в классе»; «Рекомендации для родителей трудновоспитуемых подростков»; презентация «Как подготовиться и успешно сдать экзамен»; презентация «Подростковый возраст. Шаги решения проблемы»; рекомендована следующая литература: Рожков «Дети с девиантным поведением», «Эти дети, кто они?» (Гиппенрейтер Ю.Б.), статья «Почему дети лгут?», цитаты из книги «Энциклопедия начинающего психолога» (Г.В. Старшенбаум), буклет «Как помочь ребёнку развить в себе дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе» и др. Оформление стенда для педагогов: «Ароматерапия», «Цветотерапия», «Музыкотерапия», «С Новым годом» (плакат с пожеланиями), «Как бороться с плохим настроением», «Как сохранить здоровье педагога в условиях школы».

### **Аналитическое направление, трансляция опыта**

В сентябре 2016 года разработана система мониторинга личностных достижений обучающихся в соответствии с ФГОС в МАОУ «Гимназия «Новоскул» (Приложение 1).

Результаты работы представлены на производственных совещаниях, педагогических советах.

Итоги психолого-педагогических обследований обобщены в форме аналитических справок:

- «Психолого-педагогическое обследование учащихся 7-х, 8-х классов, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы»;
- «Психолого-педагогическое обследование учащихся 10-х классов, направленное на выявление степени адаптированности»;
- психолого-педагогическое обследование учащихся «Определение готовности обучающихся 9, 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»;
- психолого-педагогическое обследование «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов».

Предоставлены материалы педагогам для аттестации (данные диагностик в процентах).

В течение учебного года принимала участие:

- в педагогических советах;
- в городских семинарах в рамках Комплекса инновационного развития:

28.10.2015 выступление по теме «Организация мониторинга личностных достижений обучающихся в соответствии с ФГОС » в рамках круглого стола «Организация мониторинга индивидуальных достижений учащихся в условиях развития доступной безбарьерной здоровьесберегающей образовательной среды»;

25.02.2016 мастер-класс «Психологический аспект тьюторского сопровождения профориентационной работы» в рамках семинара «Тьюторское сопровождение и профориентация: точки соприкосновения»;

29.02.2016 мастер-класс «Использование проективной методики «Кактус» в диагностике личностных УУД» в рамках обучающего семинара «Инструменты диагностики метапредметных и личностных результатов».

Участвовала в семинарах организованных на базе ГОБОУ НОЦПМСС, принимала участие в работе методического объединения школьных психологов (МАОУ ПКС ИОМКР).

### **Перспективы дальнейшей работы психологической службы гимназии на 201.-201. учебный год:**

- сопровождение учебно-воспитательного процесса реализации ФГОС 7-х, 8-х классов;
- реализация системно-ориентированных программ сопровождения, направленных на профилактику проблем в учебной, социальной и эмоционально-волевой сфере, сохранение здоровья обучающихся;
- совершенствование форм работы с детьми «группы риска», с целью профилактики эмоционального неблагополучия, неуспеваемости, подготовки к ГИА;
- продолжение работы с педагогическим коллективом, дополняя занятиями с элементами тренинга;
- дополнение тематики выступлений на родительских собраниях; использование в ходе родительских собраний элементов тренинга;
- организация работы психологической службы на основе преемственности (6-7 классы).

Директор  
Педагог-психолог  
дата

И.А. Шалимо  
Е.А. Трофимова

**Аналитический отчёт о деятельности  
педагога-психолога Трофимовой Е.А.  
за 2018-2019 учебный год  
(вариант2)**

Целью МАОУ «Гимназия «Новоскул» является обеспечение качества образования в соответствии с требованиями нормативных документов и на основе учета индивидуальных образовательных потребностей и профессиональных перспектив развития личности обучающегося.

Особенностью психолого-педагогического сопровождения учащихся является развитие личности, направленное на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов в соответствии с ФГОС разных уровней образования.

Система психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательных отношений (учащиеся, педагоги, родители) МАОУ «Гимназия «Новоскул» осуществляется по следующим направлениям: информационно-просветительское, диагностическое, аналитическое, консультативное, профилактическое/коррекционное.

Для эффективного психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в 2018/2019 уч.г. были решены следующие задачи:

10. Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы учащимися 7-х, 8-х, 9-х, 10-х, 11-х классов;
11. Определение степени адаптированности учащихся 10-х классов;
12. Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов;
13. Определение уровня готовности обучающихся 8-х, 9-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории;
14. Психологическое сопровождение и помощь учащимся 9-11 классов в подготовке к государственной итоговой аттестации;
15. Руководство проектной деятельностью (9кл., 10кл.);
16. Выявление причин школьной неуспеваемости;
17. Оказание помощи в решении проблем личностного характера, создание условий для личностного роста;
18. Психологическое сопровождение процессов социализации и воспитания обучающихся;
19. Повышение психологической компетентности всех участников образовательного процесса.

В 2018/2019 уч. г. в гимназии в соответствии с ФГОС основного общего и среднего общего образования осуществляла диагностику динамики личностных результатов учащихся (обучающихся в здании на ул. Прусская МАОУ «Гимназия «Новоскул»).

**Количество обучающихся охваченных диагностическими процедурами в общей численности обучающихся (2018-2019 гг.)**

класс	кол. обучающихся охваченных диагностическими процедурами	% от общей численности
7	...	...
8	...	...
9	...	...
10	...	...
11	-	-

Были проведены следующие профилактические мероприятия:

- Занятия, направленные на развитие навыков эффективного общения;
- Занятия, направленные на профилактику эмоционального неблагополучия;
- Занятия по психологической подготовке к экзаменам.

Проводимые мероприятия позволяют развивать коммуникативные навыки, снизить тревожность, адаптироваться на сложных возрастных этапах.

**Количество обучающихся, охваченных профилактическими мероприятиями, в общей численности обучающихся**

Класс	Мероприятия	2018/2019	
		Кол. чел.	% от общей численности
7	Занятия, направленные на развитие навыков эффективного общения	...	...
8	Занятия, направленные на профилактику эмоционального неблагополучия	...	...
9	Психологическая подготовка к ОГЭ	...	...
10	Занятия, направленные на профилактику эмоционального неблагополучия	...	...
11	Психологическая подготовка к ЕГЭ	...	...

Просветительские мероприятия проводились в форме бесед, круглых столов, семинаров по темам: «Личность», «Наши ресурсы», «Как справиться с напряжением. Гармоничная работа полушарий», «Самовоспитание», «Эмоции», «Знакомство с результатами», «Толерантность. Конфликт», «Режим дня», «Цели обучения в старшей школе», «Экзамен – стрессовая ситуация. Как бороться с беспокойством», «Изобразительное искусство как способ влияния на эмоциональное и физическое состояние человека», «Аутотренинг» и др. В течение года вела элективный курс по психологии в 11... классе.

Кроме этого занималась проектной деятельностью с учащимися («Дружба» (10-е кл.), «Влияние доманих животных на физическое и эмоциональное здоровье человека», «Уверенное поведение», «Влияние изобразительного искусства на здоровье человека»).

**Количество обучающихся, охваченных просветительскими мероприятиями в общей численности обучающихся (2018-2019 гг.)**

<b>Класс</b>	<b>Кол. чел.</b>	<b>% от общей численности</b>
7	...	...
8	...	...
9	...	...
10	...	...
11	...	...

По результатам мониторингов, запросу педагогов были организованы занятия с обучающимися, составлены психологические характеристики (для обучающихся и родителей).

Консультации учащихся по результатам диагностических обследований проходили в групповой форме и индивидуальной. В ходе консультирования даны рекомендации.

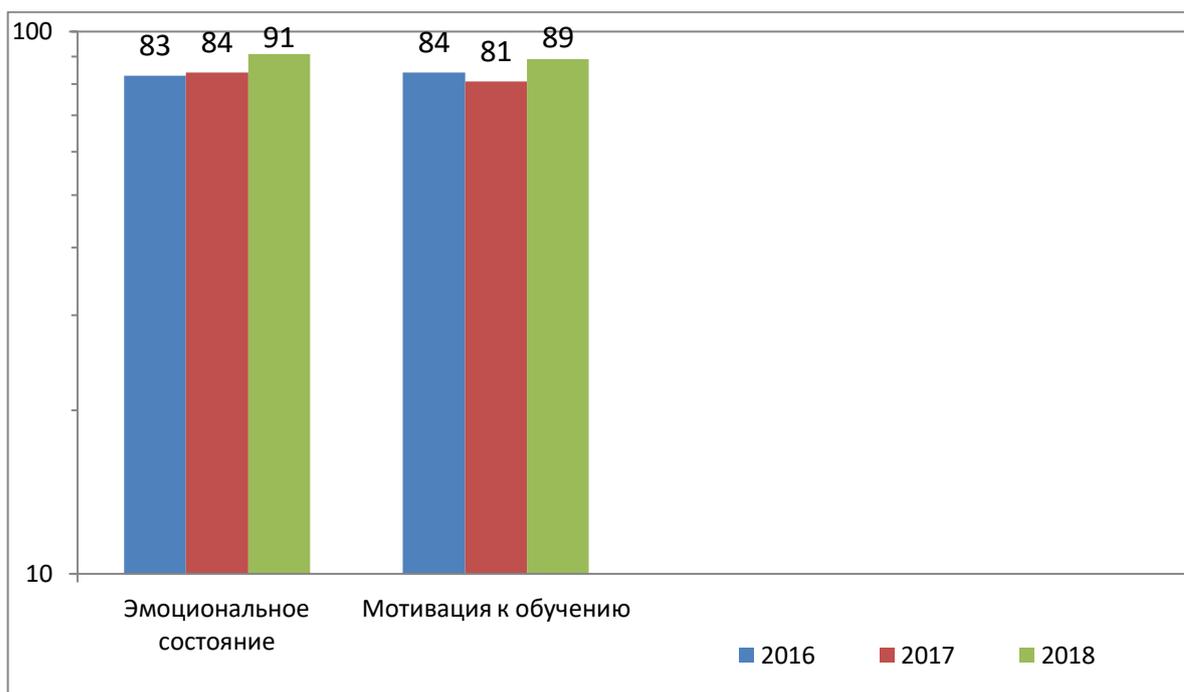
Ежегодно выявляются дети с различными проблемами (отрицательная самооценка, тревожность, низкая учебная мотивация и др.). По результатам диагностических обследований и с согласия родителей организовывались коррекционно-развивающие занятия с обучающимися в групповой и индивидуальной формах по темам: «Тревожность», «Мои лучшие качества», «Как бороться с отрицательными эмоциями», «Здоровье – не всё, но всё – ничто без здоровья», «Мальчик-чудовище», «Действовать целебнее, чем говорить», «Зарядка позитивного мышления», «Как повысить самооценку?», «Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям», «Способы борьбы с беспокойством при подготовке к экзаменам. Как вести себя на экзамене».

**Количество обучающихся, охваченных коррекционно-развивающей работой, от числа выявленных диагностическими процедурами**

<b>2018/2019</b>	
<b>Кол. чел выявленных диагностическими процедурами</b>	<b>Доля обучающихся, охваченных коррекционно – развивающей работой</b>
...	...

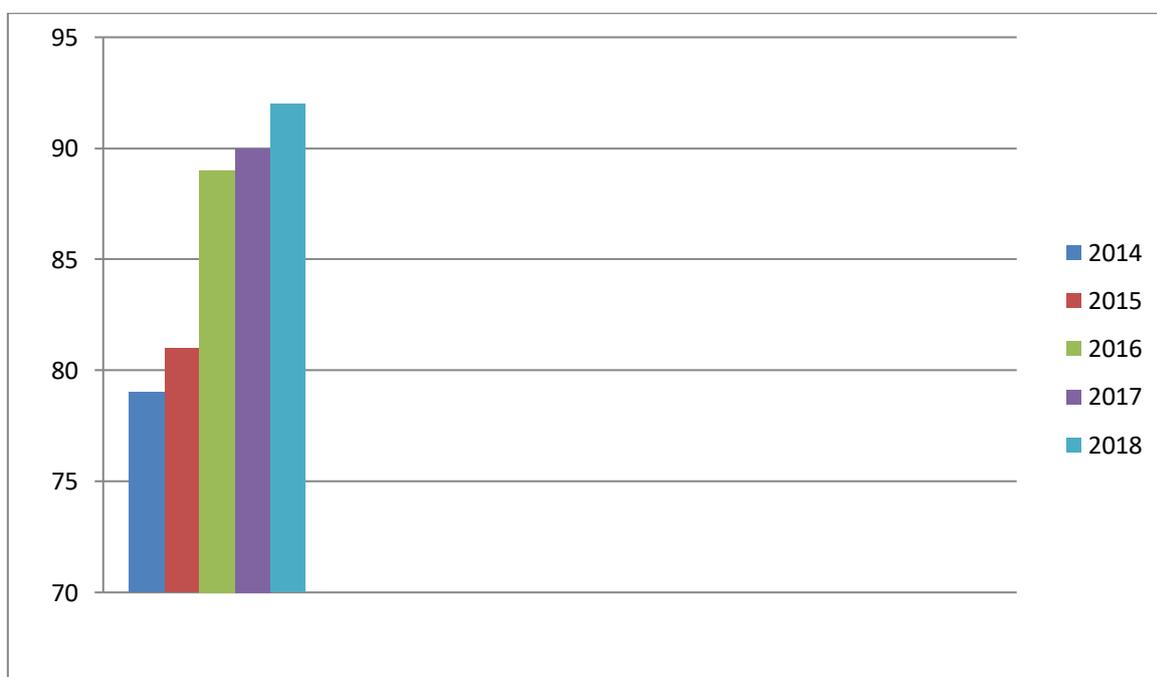
Проводимые психолого-педагогические обследования дают возможность увидеть динамику развития: «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы учащимися 7-х классов»; «Определение степени адаптированности учащихся 10-х классов»; «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов»; «Определение уровня готовности обучающихся 9-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории».

**Доля обучающихся, имеющих положительную динамику развития по результатам решения коррекционно – развивающих задач**



Средняя доля обучающихся, имеющих положительную динамику развития по результатам решения коррекционно – развивающих задач составляет от 80% до 90%.

**Определение степени адаптированности учащихся 10-х классов**



Результат адаптированности учащихся 10-х классов на протяжении 5 лет положительный (норма более **75%**): характер самооценки, преобладающий положительный эмоциональный фон, физиологическая работоспособность.

Работа с родителями была направлена на:

- повышение психологической компетентности родителей в области воспитания, развития и обучения детей;
- гармонизацию детско-родительских отношений;
- информированность родителей о результатах проводимых психолого-педагогических обследований и результатах профилактической работы.

В 2018-2019 гг. использовались следующие формы работы с родителями:

1. Информирование родителей о целях, задачах психолого-педагогического сопровождения процесса обучения учащихся 7-11 классах и планируемых мероприятиях на учебный год.

2. Родительские собрания:

- выступление на тематических родительских собраниях: «Результаты обследования учащихся 7-х классов «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы» (7-е классы); «Результаты обследования «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов»(8-е классы), «Психологическая поддержка. Роль родителей при подготовке к экзаменам» (8 классы); «Возрастные особенности».

- предоставление материала для родительских собраний: справки по результатам психолого-педагогических обследований (с 7 по 10 классы), презентация («Как подготовиться и успешно сдать экзамен» (9,11 классы); «Подростковый и юношеский возраст», «Поведение в конфликтной ситуации» (все классы) и др.; материал для 9,11 классов «Советы родителям при подготовке к экзаменам».

3. Индивидуальное и групповое консультирование по интересующим вопросам, по результатам психолого-педагогических обследований, профилактические беседы.

Родителям рекомендована литература: О. Маховская, Ю. Василькина «Думай как ребёнок, поступай как взрослый»; А. Фабер, Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», Джон Грей «Дети с Небес», Ю.А. Андреев «Откровенный разговор или беседы с сыном старшеклассником...», книги Ю.Б. Гиппенрейтер и др.

Предоставлены материалы и рекомендации по темам: «Возрастные особенности», «Памятка для родителей ребёнка подростка», Десять практических рекомендаций, направленных на предупреждение конфликтов за счёт компетентного общения», «Поведение в конфликтной ситуации», Джинни Скот «Способы разрешения конфликтов», Девять«Если...» (памятка), «Хотелось бы предложить следующие рекомендации для родителей трудновоспитуемых подростков (Р.В. Овчарова)», «Хотите, чтобы ваш ребёнок сдал экзамен», «Проблемы ошибок» (материал из книги «Эти дети, кто они?» Ю.Б. Гиппенрейтер). Родителям в индивидуальном порядке была предоставлена анкета «Какой я родитель», рекомендации «Как общаться с подростком», «Простые истины об отношениях, о которых не стоит забывать», «Агрессия у подростков» и др.

Работа с педагогическим коллективом:

- повышение психологической компетентности педагогического коллектива;
- сопровождение инновационной деятельности педагогического коллектива в условиях реализации ФГОС;
- информирование коллектива о результатах психолого-педагогических обследований.

Решая задачи просвещения, при работе с педагогическим коллективом и родителями использовала методы групповой дискуссии, тренинговые методы.

Проводились индивидуальные консультации и беседы с педагогическими работниками.

Педагогам предоставлен материал, проведены следующие мероприятия:

- Справки для аттестации;
- Презентации - «Подростковый возраст и юношеский», «Педагогическое общение», «Алгоритм решения проблемы», «Педагогические конфликты», «Школьный конфликт для юных конфликтологов», «Особенности подготовки к экзаменам». Психологическая поддержка»;
- Материал для классных уголков – «Скорая помощь при остром стрессе», «Способы выражения гнева», «Рекомендации школьникам», «Гимн себе», «Билль о правах личности», «Я верю...», «Самовоспитание (воспитание старшеклассниц)», «Считают, что успех приходит к тем...», «Текст зарядки позитивного мышления», «Правила для прорыва в жизни», «Некоторые закономерности запоминания», «Правила общения»;
- Материал для работы с родителями, с классом – «Как работать с трудными семьями», «Рекомендации педагогам (дисциплина в классе)», «Причины лжи» и др.
- Оформление стенда для педагогов – «Сезон депрессии», «Речь Ч. Чаплина на его 70-е», «Сказка о волшебнике. Счастье подобно бабочке», «Позитивки», «Экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения» и др.
- Семинары с элементами тренинга – мастер-класс «Имя загадка и тайна», «22 способа борьбы со стрессом»;
- Рекомендована литература: Андреев Ю.А. «Откровенный разговор или беседы с сыном старшеклассником...», «Дети с Небес» Д. Грей, Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребёнком ТАК?» и др.

#### **Аналитическое направление**

В 2018/2019 уч. году психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений осуществлялось в соответствии с ФГОС.

Результаты работы представлены на городских семинарах, педагогических советах.

Итоги психолого-педагогических обследований обобщены в форме аналитических справок, таблиц:

- «Психолого-педагогическое обследование учащихся направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы»;
- «Психолого-педагогическое обследование учащихся 10-х классов, направленное на выявление степени адаптированности»;
- психолого-педагогическое обследование учащихся «Определение готовности обучающихся 8, 9 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»;
- психолого-педагогическое обследование «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов».

Предоставлены материалы педагогам для аттестации (данные диагностик в процентах).

В течение учебного года принимала участие в педагогических советах, в городских семинарах. Участвовала в семинарах организованных на базе ГОБОУ НОЦПМСС, принимала участие в работе методического объединения школьных психологов (МАОУ ПКС ИОМКР).

В апреле 2019 года аттестовалась на высшую квалификационную категорию.

**Перспективы дальнейшей работы на 2019-2020 учебный год:**

- ✓ сопровождение учебно-воспитательного процесса в условиях реализации ФГОС;
- ✓ реализация системно-ориентированных программ сопровождения, направленных на профилактику проблем в учебной, социальной и эмоционально-волевой сфере, сохранение здоровья обучающихся;
- ✓ дополнить и организовать работу по профилактике эмоционального и профессионального «выгорания» (с педагогами);
- ✓ дополнение тематики выступлений на родительских собраниях; использование в ходе родительских собраний элементов тренинга.

Директор  
Педагог-психолог

И.А Шалимо  
Е.А. Трофимова

дата

*Диагностика мотивационной сферы учащегося 4-9 кл. Л.П. Уфимцева*

**Анкета – 1**

**Инструкция:** Внимательно прочитай анкету и подчеркни только те пункты, которые соответствуют твоим стремлениям и желаниям. Помни, что можно подчеркнуть не более трёх пунктов.

1. Учусь потому, что на уроках интересно
2. Учусь потому, что ругают за плохие отметки
3. Учусь потому, что хочу больше знать
4. Учусь потому, чтобы было легко работать
5. Учусь потому, чтобы доставить радость родителям
6. Учусь потому, чтобы не отставать от товарищей
7. Учусь потому, что, нравится учиться
8. Учусь потому, что, хвалит учитель за хорошие успехи
9. Учусь потому, что, родители наказывают за «2»
10. Учусь потому, что за хорошую учёбу, ставят в пример другим
11. Учусь потому, что узнаю много нового

**Анкета – 2**

**Инструкция:** Внимательно прочитай анкету и ответь на вопросы.

1. Что ты считаешь самым важным в школе? Почему?
2. Какой день недели ты любишь больше всего? Почему?
3. Что в школе для тебя самое интересное?
4. Чем бы ты хотел заниматься, придя из школы?
5. Что в школе для тебя самое не интересное?
6. А что для тебя самое неприятное в школе и почему?

### *Диагностика нравственной самооценки (5-7 классы)*

**Инструкция:** ниже приведён ряд суждений. Здесь нет правильных и неправильных ответов – у каждого человека свои жизненные принципы. Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ответ в 4 балла, больше согласны, чем нет – 3 балла, немножко согласны – 2 балла, не согласны – 1 балл.

**Вопросы:**

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми.
2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду.
3. Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми.
4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку.
5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.
6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на не справедливое замечание в мой адрес.
7. Если в классе кого-то дразнят, я его тоже дразню.
8. Мне приятно приносить людям радость.
9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки.
10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы.

### ***Тест оценки коммуникативных умений***

*Инструкция к тесту:* «На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются»:

- «почти всегда» - 2 балла;
- «в большинстве случаев» - 4 балла;
- «иногда» - 6 баллов;
- «редко» - 8 баллов;
- «почти никогда» - 10 баллов.

### ***Тестовый материал***

1. Стараетесь ли Вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнёра по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком.
5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесённые слова, название?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

**Класс:**

**Фамилия, имя:**

**На какой цвет похоже твоё настроение:**

1. Русский язык -
2. Математика -
3. Биология -
4. Физкультура -
5. История -
6. Литература -
7. Перемена -
8. Семья -
9. Вредные привычки -
10. Моя страна -
11. Инвалид -
12. Спорт -
13. Ответ у доски -
14. Моё здоровье -
15. Контрольная работа -
16. Искусство -
17. Школа -
18. Иностранец -
19. Домашнее задание -
20. Ученики -
21. Природа -
22. Одноклассники -
23. Красота -
24. Другое мнение -
25. Классный руководитель -
26. Гимн и флаг -
27. Получение знаний -
28. Мой город -
29. Учителя -
30. Английский язык -
31. Физика –
32. Химия –

--	--	--	--	--	--	--	--

Изучение социализированности личности учащихся (методика М.И. Рожкова)

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

## АНКЕТА «ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКА С КЛАССОМ».

### 1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто:

- а) знает больше, чем я;
- б) все вопросы стремится решать сообща;
- в) не отвлекает внимание преподавателя.

### 2. Лучшими преподавателями являются те, которые:

- а) используют индивидуальный подход;
- б) создают условия для помощи со стороны других;
- в) создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

### 3. Я рад, когда мои друзья:

- а) знают больше, чем я, и могут мне помочь;
- б) умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;
- в) помогают другим, когда представится случай.

### 4. Больше всего мне нравится, когда в группе:

- а) некому помогать;
- б) не мешают при выполнении задачи;
- в) остальные слабее подготовлены, чем я.

### 5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

- а) я могу получить помощь и поддержку со стороны других;
- б) мои усилия достаточно вознаграждены;
- в) есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

### 6. Мне нравятся коллективы, в которых:

- а) каждый заинтересован в улучшении результатов всех;
- б) каждый занят своим делом и не мешает другим;
- в) каждый человек может использовать других для решения своих задач.

### 7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:

- а) создают дух соперничества между учениками;
- б) не уделяют им достаточно внимания;
- в) не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

### 8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

- а) возможность работы, когда тебе никто не мешает;
- б) возможность получения новой информации от других людей;
- в) возможность сделать полезное другим людям.

### 9. Основная роль преподавателя должна заключаться:

- а) в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;
- б) в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;
- в) в подготовке людей, умеющих извлекать пользу от общения с другими людьми.

### 10. Если перед группой стоит какая – то проблема, то я:

- а) предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;
- б) предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;
- в) стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

### 11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

- а) имел ко мне индивидуальный подход;
- б) создавал условия для получения мной помощи со стороны других;
- в) поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

### 12. Нет ничего хуже того случая, когда:

- а) ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;
- б) чувствуешь себя ненужным в группе;
- в) тебе не помогают окружающие.

### 13. Больше всего я ценю:

- а) личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей;
- б) общий успех, в котором есть и моя заслуга;
- в) успех, достигнутый ценой собственных усилий.

### 14. Я хотел бы:

- а) работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы;
- б) работать индивидуально с преподавателем;
- в) работать со сведущими в данной области людьми.

## Выявление уровня тревожности у подростков (8, 9, 10 классы)

### Текст методики

- |                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Отвечать у доски                                                                                     | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям                                                                       | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах                                                   | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы                                                                     | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своём будущем                                                                               | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит по журналу кого бы спросить                                                          | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чём- то упрекают                                                                   | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь<br>(наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу                                                                            | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель называет отметки                                                          | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания                                                                        | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается                                                                         | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждёшь родителей с родительского собрания                                                            | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неуспех, провал                                                                         | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех                                                                        | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаёшь экзамены в школе                                                                             | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему)                                                                 | 0 1 2 3 4 |
| 18. Выступить перед большой аудиторией                                                                  | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное, решающее дело                                                                     | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснения учителя                                                                     | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе                                                              | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими                                                                          | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяются твои способности                                                                        | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького                                                                   | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос                                                      | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошёл (подошла)                                                               | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа                                                                             | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах                                                                               | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение                                                                  | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием                                                            | 0 1 2 3 4 |

**Карта интересов  
Бланк ответов**

**Фамилия, имя,**  
**отчество** \_\_\_\_\_  
**Класс** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
«+»														
«-»														
сумма														

## Тест

### «Твой образ жизни»

*Инструкция:* можно ли назвать твой образ жизни здоровым?  
Для того чтобы определить это, ответь на вопросы текста.

#### **1. Утром ты**

- 1.1) завтракаешь обязательно;
- 1.2) почти всегда завтракаешь;
- 1.3) редко завтракаешь;
- 1.4) не завтракаешь.

#### **2. Обычно ты ешь**

- 2.1) Когда захочешь;
- 2.2) 3-4 раза в день;
- 2.3) 2 раза в день;
- 2.4) 1 раз в день (зато как!).

#### **3. Обычно ты ложишься спать**

- 3.1) до 11 часов;
- 3.2) до 12 часов;
- 3.3) позже 12;
- 3.4) когда получится – на этот счёт у тебя нет определённого расписания.

#### **4. В будни ты спишь**

- 4.1) 7-8 часов;
- 4.2) 6 часов;
- 4.3) меньше 6 часов.

#### **5. В выходные ты спишь**

- 5.1) 7-8 часов;
- 5.2) 6 часов и меньше;
- 5.3) больше 9 часов;
- 5.4) 24 часа в сутки – на то и выходные!

#### **6. Утренняя зарядка для тебя – это**

- 6.1) обязательный ежедневный ритуал;
- 6.2) то, что ты всегда делаешь утром;
- 6.3) то, с чего ты периодически пытаешься начать новую жизнь, но, увы, запала хватает ненадолго;
- 6.4) то, что последний раз ты делал(а) в старшей группе детского садика под надзором строгой воспитательницы.

#### **7. Спортивную секцию или тренажёрный зал ты**

- 7.1) посещаешь регулярно каждую неделю;
- 7.2) посещаешь почти каждую неделю;
- 7.3) посещаешь от случая к случаю;
- 7.4) не посещаешь.

#### **8. Ты узнал(а), что один из твоих приятелей (подруг) нелюбезно отзывался(лась) о тебе в знакомой компании, и поэтому ты**

- 8.1) целый день просидишь дома, переживая обиду и огорчение;
- 8.2) сделаешь вид, что ничего не случилось, постараешься не обращать внимание;
- 8.3) немедленно позвонишь ему(ей) и выскажешь, не стесняясь в выражениях, всё, что ты о нём (ней) думаешь;
- 8.4) попытаешься спокойно поговорить с приятелем, чтобы выяснить причины происшедшего.

### 9. Твой основной способ с плохим настроением – это

9.1) спорт, движение;

9.2) мягкий диван и телевизор;

9.3) обсуждение своих проблем с человеком, который может дать полезный совет;

9.4) вкусная еда.

*Ключ*

Вариант ответа	Номер вопроса								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Баллы								
<b>1</b>	4	0	4	3	4	4	4	1	4
<b>2</b>	3	4	2	1	0	3	3	2	1
<b>3</b>	1	2	0	0	2	1	2	2	4
<b>4</b>	0	0	0		0	0	0	4	0

### Анкета

*Инструкция:* прочитай список факторов, размещённый ниже. Прономеруй факторы по степени их важности для твоего будущего, напротив самого значимого фактора поставив цифру 9.

1. Популярность, известность.
2. Успех на работе, карьера.
3. Достаток, материальное благополучие.
4. Здоровье.
5. Благополучная семья.
6. Наличие хороших, верных друзей.
7. Любовь.
8. Возможность заниматься любимым делом, реализовать своё призвание.
9. Независимость, свобода.

<p align="center"><b>Подростковый возраст</b></p> <p align="center"><b>(от 10-11 до 13-14 лет)</b></p>	<p align="center"><b>Юношеский возраст</b></p> <p align="center"><b>(от 15 до 17 лет)</b></p>
<p>Ведущий вид деятельности – <b>общение со сверстниками</b></p>	<p>Ведущий вид деятельности – <b>профессиональное самоопределение</b></p>
<p><b>Ценность отрочества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ благоприятный период для развития многих сторон личности, таких как познавательная активность, любознательность</li> <li>✓ наиболее значим период отрочества для развития полноценного общения;</li> <li>✓ период, когда идёт выбор образа жизни, когда ставятся определённые цели.</li> </ul> <p><b>Кризис подросткового возраста</b> (пик кризисных явлений приходится на возраст 12-14 лет):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Меняются взаимоотношения подростков с окружающими (протестуют против обращения с собой как с маленьким).</li> <li>2. Меняется поведение детей (подростковый негативизм).</li> </ol> <p><b>Учебная деятельность</b> – отступает на второй план. Важным становится то, какое место подросток занимает в классе.</p> <p>Подростки стремятся участвовать в <i>разнообразных видах деятельности</i>: спортивной, художественной, общественно – полезной.</p>	<p><b>Ценность ранней юности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сознательное самоопределение (начинает действовать, реализует планы, утверждает тот или иной образ жизни, начинает осваивать выбранную профессию);</li> <li>✓ юность – уникальный период вхождения человека в мир культуры, когда он имеет не только интеллектуальную, но и физическую возможность много читать, путешествовать, ходить в музеи, на концерты.</li> </ul>

## Договоры

### Договор об оказании психодиагностических услуг

№ \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_  
ребенка \_\_\_\_\_, обучающегося  
\_\_\_\_\_ класса (группы), именуемый в дальнейшем «Сторона 1», и образовательная  
организация МАОУ «Гимназия» «Новоскул», именуемая в дальнейшем «Сторона 2», в лице  
директора Шалимо И.А., действующая на основании Устава, заключили настоящий договор о  
нижеследующем:

#### 5. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Проведение индивидуальных занятий, направленных на профилактику эмоционального неблагополучия..

1.2. Обработка, использование и хранение персональных данных, содержащихся в настоящем договоре, и полученных в ходе психолого-педагогической диагностики.

#### 6. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

6.1. «Сторона 2» обязуется:

2.1.1. Ознакомить «Сторону 1» с условиями и задачами проведения индивидуальных занятий.

2.1.2. Проинформировать родителей по итогам проведенных индивидуальных занятий.

2.1.3. Обеспечить конфиденциальность психодиагностических данных и предоставлять результаты обследования педагогам образовательной организации в рекомендательной форме, исключающей нанесение вреда ребенку.

#### 3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

3.1. «Сторона 2» несёт ответственность за соблюдение конституционных прав граждан на сохранение личной тайны и конфиденциальность индивидуальных данных психолого-педагогической диагностики.

3.2 «Сторона 2» несёт ответственность за сообщение сведений, наносящих вред «Стороне 1» и ребёнку.

3.3 Споры, вытекающие из договора, разрешаются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### 4. СРОКИ ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

4.1. Договор вступает в силу со дня подписания и действует до 31.05.2019 г.

4.2. Если ни одна из сторон не заявила в письменном виде о прекращении действия договора до истечения срока его действия, договор считается действительным до 31.05.2019 г.

#### 5. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА СТОРОН

##### Сторона 1:

Адрес \_\_\_\_\_

Паспорт \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата (выдачи)

(Подпись)

##### Сторона 2:

МАОУ «Гимназия «Новоскул»

Адрес: г. Великий Новгород,

ул. Прусская, д. 4

т. 73-25-39, 73-24-33

Директор \_\_\_\_\_ И.А. Шалимо

## Договор об оказании психодиагностических услуг

№ \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_ ребенка \_\_\_\_\_ класса (группы), именуемый в дальнейшем «Сторона 1», и образовательная организация МАОУ «Гимназия «Новоскул», именуемая в дальнейшем «Сторона 2», в лице директора Шалимо И.А., действующая на основании Устава, заключили настоящий договор о нижеследующем:

### 7. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

- 1.1. Психолого-педагогическое обследование обучающихся, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.
- 1.2. Обработка, использование и хранение персональных данных, содержащихся в настоящем договоре, и полученных в ходе психолого-педагогической диагностики.

### 8. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

8.1. «Сторона 2» обязуется:

- 2.1.1. Ознакомить «Сторону 1» с условиями и задачами проведения психодиагностического обследования.
- 2.1.2. Обеспечить организацию работы по информированию и консультированию родителей по результатам психолого-педагогического обследования ребёнка.
- 2.1.3. Обеспечить сохранность результатов психодиагностического обследования на протяжении периода воспитания и обучения ребёнка в образовательной организации.
- 2.1.4. Обеспечить конфиденциальность психодиагностических данных и предоставлять результаты обследования педагогам образовательной организации в рекомендательной форме, исключающей нанесение вреда ребёнку.

### 3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

- 3.1. «Сторона 2» несёт ответственность за соблюдение конституционных прав граждан на сохранение личной тайны и конфиденциальность индивидуальных данных психолого-педагогической диагностики.
- 3.2 «Сторона 2» несёт ответственность за сообщение сведений, наносящих вред «Стороне 1» и ребёнку.
- 3.3 Споры, вытекающие из договора, разрешаются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### 4. СРОКИ ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

- 4.1. Договор вступает в силу со дня подписания и действует до окончания срока обучения ребенка.
- 4.2. Если ни одна из сторон не заявила в письменном виде о прекращении действия договора до истечения срока его действия, договор считается действительным до окончания обучения по основной образовательной программе основного общего образования.

### 5. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА СТОРОН

#### Сторона 1:

Адрес \_\_\_\_\_

Паспорт \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Дата (выдачи)

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

#### Сторона 2:

МАОУ «Гимназия «Новоскул»

Адрес: г. Великий Новгород,

ул. Прусская, д. 4

т. 73-25-39, 73-24-33

Директор \_\_\_\_\_ И.А. Шалимо

Договоры о проведении психолого-педагогических обследований: «Определение готовности обучающихся 8-х, 9-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории», «Определение уровня социализации обучающихся 8,10 классов» предоставляет государственное областное бюджетное учреждение «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГОБУ НОЦППМС).

В десятом классе, ребята подписывают согласия о психолого-педагогическом обследовании «Определение степени адаптированности учащихся 10-х классов»

### Образец

*Согласие на проведение психолого-педагогического обследования «Определение степени адаптированности обучающихся 10-х классов»*

Я, \_\_\_\_\_

**(ФИО обучающегося)**

ученик (ца) \_\_\_\_ класса, согласен (а) / не согласен (а) на проведение  
**(подчеркнуть)**

психолого-педагогического обследования.

*Согласие на проведение занятий для учащихся 10-х классов по профилактике эмоционального неблагополучия*

Родитель(законный представитель) \_\_\_\_\_

обучающегося \_\_\_\_\_ ,

10\_\_ класса, согласен(а) /не согласен(а) на проведение занятий по профилактике эмоционального неблагополучия.

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

**Справка по результатам психолого-педагогического обследования учащихся 7 «» класса, направленного на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы.**

В сентябре 201... года была проведена психолого-педагогическая диагностика «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы».

В данном обследовании приняли участие ... человека. Обследование проводилось с целью определения динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы.

Использовались следующие методики: ЦТО; Методика «Изучение социализированности личности учащегося» (методика М.И. Рожкова); Анкета «Оценка отношений подростка с классом»; Тест оценки коммуникативных умений; Тест «Карта интересов» (7-8 класс) (модифицированный вариант, 42 вопроса).

**Цветовой тест отношений**

Одним из методов исследования личности в современной психологии является цветовой тест Макса Люшера.

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием.

*Вегетативный коэффициент* (ВК) характеризует энергетический баланс организма: способность к энергозатратам или установку на сбережение энергии.

*Значение СО* отражает устойчивый эмоциональный фон, т. е. преобладающее настроение ребенка.

		зона	Количество человек	Проценты
<b>Настроение</b>	Преобладание отрицательных эмоций	1		
	Эмоциональное состояние в норме	2		
	Преобладание положительных эмоций	3		
<b>Физиологическая энергия</b>	Хроническое переутомление	1		
	Состояние усталости	2		
	Оптимальная работоспособность	3		
	Состояние перевозбуждения	4		

		Положительное		Отрицательное		Нейтральное, безразличие, скука		Тревожное И(инфантилизм)	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1	Отношение к школе								
2	Учителя								
3	Классный руководитель								
4	Одноклассники								

5	Семья								
6	Отношение к себе (самооценка)								
7	Моё здоровье								
8	Вредные привычки								

**«Изучение социализированности личности учащегося» (М.И. Рожков)**

Методика направлена на выявление уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

	Количество человек	Проценты
адаптированность		
низкий уровень адаптированности		

**Оценка коммуникативных умений**

Коммуникативные умения – это комплекс осознанных коммуникативных действий, основанных на высокой теоретической и практической подготовленности личности, позволяющий творчески использовать знания для отражения и преобразования действительности. Их развитие сопряжено с формированием и развитием личностных новообразований, как в сфере интеллекта, так и в сфере доминирующих профессионально значимых характеристик. Группа умений, соответствующая коммуникационной стороне общения, – это цели, мотивы, средства и стимулы общения, умения четко излагать мысли, аргументировать, анализировать высказывания.

Уровень	Количество человек	Проценты
Высокий		
Средний		
Низкий		

**Отношение подростка в классе**

Социальное здоровье человека, тем более в подростковый период, во многом определяется социальными установками индивида, характером межличностных отношений, признанием микрогруппы, прошлым опытом и особенностями самовосприятия. Таким образом, восприятие индивидом группы влияет на протекание межличностных контактов. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

**Индивидуалистический.** Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов.

**Прагматический.** Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации.

**Коллективистический.** Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в

целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы.

Стиль общения	Количество человек	Проценты
Индивидуалистический		
Коллективистический		
Прагматический		
Коллективистический и индивидуалистический		

#### Заключение

Общий результат адаптированности оценивался по характеру самооценки, преобладающему эмоциональному фону и физиологической работоспособности, т.е. наличие или отсутствию переутомления. Если более 75% учащихся имеют положительные показатели по данным обследования, то это принято считать нормальным уровнем адаптированности класса (т.к. всегда имеются те или иные индивидуально обусловленные варианты дезадаптивности).

Общая ситуация в 7 «» классе соответствует норме.

...% учащихся имеют положительную самооценку. У ...% настроение в норме и выше нормы (преобладание положительных эмоций). У ...% благополучная обстановка в семье. У ...% учащихся хорошие взаимоотношения с учителями, одноклассниками. К классному руководителю положительно относятся – ...% обучающихся.

На уроках абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (на уроках русского языка – ...%, математики – ...%, физики – ...%, биологии – ...%, английского языка – ...%, физкультуры - ...%).

При изучении социально-психологического климата в 7«» классе выявились определённые проблемы. ...% (... человек) учащихся имеют отрицательный эмоциональный фон. Состояние усталости испытывают ...% (...человек) учащихся, состояние переутомления – ...% (... человека), состояние перевозбуждения - ...% (... человек). Есть дети, которые испытывают неприятные переживания в ситуациях проверки знаний, во время контрольных работ, что может свидетельствовать о непрочности знаний у части учащихся. В то же время могут быть и другие индивидуальные причины неприятных переживаний. Возможно, это вызвано критичным отношением со стороны взрослых, низкой самооценкой, неверием в собственные силы. Результаты тестирования показали, что есть учащиеся с низким уровнем социальной адаптированности (... чел. - ...%).

В дальнейшем необходимо ознакомить с результатами учащихся в индивидуально – групповой, индивидуальной форме. Некоторым детям требуется пересмотреть организацию своей деятельности, чтобы исключить состояние усталости, переутомления, перевозбуждения.

Педагог-психолог

дата

## Аналитическая справка по результатам психолого-педагогического обследования учащихся 10 «» класса, направленного на определение степени адаптированности.

В сентябре 201... года была проведена психолого-педагогическая диагностика «Определение степени адаптированности обучающихся 10 классов».

В данном обследовании приняли участие ... человек.

Использовались следующие методики: ЦТО; Вопросник КОС (оценка коммуникативных и организаторских склонностей); Тест «Выявление уровня тревожности у подростков» (8,9,10 классы); Шкала оценки потребности в достижении.

### Результаты обследования

#### Цветовой тест отношений

Одним из методов исследования личности в современной психологии является цветовой тест М. Люшера.

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием.

*Вегетативный коэффициент* (ВК) характеризует энергетический баланс организма: способность к энергозатратам или установку на сбережение энергии.

*Значение СО* отражает устойчивый эмоциональный фон, т. е. преобладающее настроение ребенка.

		зона	Количество человек	Проценты	
Настроение	Преобладание отрицательных эмоций	1			
	Эмоциональное состояние в норме	2			
	Положительные эмоции	3			
Физиологическая энергия	Хроническое переутомление	1			
	Состояние усталости	2			
	Оптимальная работоспособность	3			
	Состояние перевозбуждения	4			

		Положительное		Отрицательное		Нейтральное, безразличие		Тревожное	
		Кол. человек	%	Кол. человек	%	Кол. человек	%	Кол. человек	%
1	Русский язык								
2	Алгебра								
3	Геометрия								
4	Физика								
5	Химия								
6	История								
7	География								
8	Биология								

9	Иностранный язык								
10	Литература								
11	Физкультура								
12	Перемена								
13	Ответ у доски								
14	Контрольные работы								
15	Выполнение домашних заданий								
16	Семья								
17	Одноклассники								
18	Школа								
19	Классный руководитель								
20	Учителя								

### Методика «Шкала тревожности»

Шкала позволяет человеку оценивать не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкалы заключается, во-первых, в том, что она выявляет области действительности, объекты, являющиеся для ученика основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции (самонаблюдение).

Методика включает ситуации трёх типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная.

Уровень тревожности	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная	
	Кол. человек	%	Кол. человек	%	Кол. человек	%	Кол. человек	%
Нормальный								
Несколько повышенный								
Высокий								
Очень высокий								
«Чрезмерное спокойствие»								

### Методика «Оценка потребности в достижении»

Мотивация достижения – стремление к улучшению результатов, неудовлетворённость достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало – является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Уровень мотивации	Количество человек	Проценты
высокий		
средний		
низкий		

### Вопросник КОС (организаторские и коммуникативные способности)

Коммуникативная компетентность обеспечивает успешную социализацию, адаптацию и самореализацию в современных условиях жизни. Коммуникативная компетентность означает готовность ставить и достигать цели устной и письменной коммуникации: получать необходимую информацию, представлять и цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге и в публичном выступлении на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к ценностям (профессиональным, личностным, религиозным и т.д.) других людей.

Коммуникативные и организаторские способности являются стержневыми в профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием между людьми. Они являются важными факторами для достижения успеха во многих профессиях типа «человек-человек». Коммуникативные и организаторские способности являются ведущими в образовании межличностных отношений, в сплочении членов коллектива, в организации учебных, спортивных, игровых и других групп, в привлечении к себе людей, в умении организовать и направить их деятельность.

Уровень	Коммуникативные кол. человек	Проценты	Организаторские кол. человек	Проценты
1 уровень				
2 уровень				
3 уровень				
4 уровень				
5 уровень				

**1 уровень** – низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

**2 уровень** – уровень ниже среднего, обследуемые не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и, выступая перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают своё мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

**3 уровень** – средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Необходимо формировать и развивать коммуникативные и организаторские склонности.

**4 уровень** - высокий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают

близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

**5 уровень** – очень высокий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринуждённо ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

### Заключение

Общий результат адаптированности оценивался по характеру самооценки, преобладающему эмоциональному фону и физиологической работоспособности, т.е. наличию или отсутствию переутомления. Если более **75%** учащихся имеют положительные показатели по данным обследования, то это принято считать нормальным уровнем адаптированности класса (т.к. всегда имеются те или иные индивидуально обусловленные варианты дезадаптивности).

Результаты психолого – педагогического обследования показали, что в **10 «»** классе ...% учащихся имеют положительную самооценку. У ...% благополучная обстановка в семье. У ...% учащихся хорошие взаимоотношения с одноклассниками, у ...% с классным руководителем. Нет перевозбуждённых детей.

При изучении социально-психологического климата в **10«»** классе выявились определённые проблемы. У ...% (... чел.) учащихся отрицательная самооценка, ...% (... чел.) учащихся имеют отрицательный эмоциональный фон. Физиологическая энергия в норме у ...%. Состояние усталости испытывают ...% (... чел.) учащихся, состояние переутомления – ...% (... чел.). Есть дети, которые испытывают неприятные переживания в ситуациях проверки знаний, во время контрольных работ, что может свидетельствовать о непрочности знаний у части учащихся. В то же время могут быть и другие индивидуальные причины неприятных переживаний. Есть ребята, у которых несколько повышенный уровень тревожности. Возможно, это вызвано критичным отношением со стороны взрослых, низкой самооценкой, неверием в собственные силы.

В дальнейшем необходимо ознакомить с результатами учащихся в индивидуально – групповой, индивидуальной форме. Некоторым детям требуется пересмотреть организацию своей деятельности, чтобы исключить состояние усталости и переутомления.

Педагог-психолог  
Дата

Е.А. Трофимова

**Аналитическая справка  
по результатам обследования учащихся 8... класса МАОУ «Гимназия «Новоскул»  
«Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов»**

В январе 201... года проведено обследование «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов».

Всего было обследовано ... обучающихся 8... класса.

*Цель обследования:* определение уровня социализации обучающихся 8... класса МАОУ «Гимназия «Новоскул».

*Задачи исследования:*

1. Определение уровня сформированности общечеловеческих ценностей обучающихся.
2. Выявление подростков «группы риска» (имеющих риск алкоголизации, наркоманизации, риск делинквентности – совершения противоправных поступков, риск депрессии).
3. Выявление особенностей межличностных отношений в системе «ученик – учитель».

*Предметом* психологического анализа являлись: отношение обучающихся к общечеловеческим ценностям, некоторые личностные особенности подростков.

*Объектом* исследования являлись обучающиеся 8... класса МАОУ «Гимназия «Новоскул».

**Теоретическое обоснование**

Показателями успешной социализации обучающихся можно считать сформированные у них общечеловеческие ценности (гуманистическое мировоззрение, патриотизм и гражданственность, коллективизм, трудолюбие, нравственность, навыки здорового образа жизни, готовность к семейной жизни), наличие социально – адаптированного характера и социально – одобряемого поведения. Показателями социально – адаптированного характера является отсутствие акцентуированного типа характера (демонстративного, импульсивного, неустойчивого), т.к. данные типы являются наиболее социально – дезадаптированными. Показателями социально – одобряемого поведения является отсутствие рисков делинквентности и девиаций, риска алкоголизации и наркоманизации.

**Описание результатов**

Как было сказано выше, результативность процесса социализации обучающихся в данном обследовании определяется как сформированность общечеловеческих ценностей, социально-одобряемого поведения, социально-адаптированного характера.

**1. Сформированность общечеловеческих ценностей.**

Ценности	Результаты обследования обучающихся 8... класса	Статистическая норма
гуманизм, патриотизм, гражданственность		
коллективизм, способность трудиться на благо общества		
трудолюбие		
нравственность (совестливость, милосердие, порядочность и др.)		
навыки ЗОЖ (отношение к своему здоровью как ценности)		
готовность к семейной жизни (усвоение культуры семейных отношений)		

У обследованных подростков уровень сформированности ценности трудолюбие составляет ...%, что соответствует возрастной статистической норме.

### **Сформированность социально-адаптированного характера.**

Характер является социально-адаптированным в случае, когда в нём отсутствуют поведенческие риски делинквентности, девиаций, алкоголизации и наркоманизации, а также черты социально-опасных типов характера (демонстративного, неустойчивого, импульсивного).

#### *Демонстративный тип характера*

Для подростков с таким типом характера свойственен эгоцентризм, жажда внимания к своей особе, потребность в сочувствии, восхищении. Демонстративный тип поведения может приводить к совершению подростками правонарушений.

#### *Неустойчивый тип характера*

Подросткам с таким типом характера свойственна повышенная тяга к праздности, безделью, они легко подчиняются воле более сильных сверстников, для таких детей в большей степени свойственны немотивированные пропуски занятий.

#### *Импульсивный тип характера*

Подростки с таким типом характера могут быть склонны к периодам злобно-тоскливого настроения с накапливающим раздражением и поиском объекта, на котором можно сорвать зло. Поведенческие риски (делинквентности и девиаций, алкоголизации и наркоманизации) – это отсутствие у личности сформированной психологической защиты от неблагоприятного влияния среды. Подростки с поведенческими рисками не имеют сформированных негативных установок по отношению к совершению противоправных действий, употреблению психоактивных веществ.

<b>риск делинквентности</b>	
<b>риск алкоголизации</b>	
<b>риск наркоманизации</b>	
<b>риск депрессии (1-выявлена)</b>	
<b>риск депрессии (2- умеренная)</b>	
<b>риск депрессии (3- высокая)</b>	
<b>неустойчивый тип характера</b>	
<b>импульсивный тип характера</b>	
<b>демонстративный тип характера</b>	

### **Выводы и рекомендации**

1. У обследованных подростков уровень сформированности ценности трудолюбия составляет ...%, что соответствует возрастной статистической норме. Сформированность остальных ценностей ниже возрастной статистической нормы.
2. Среди обследуемых обучающихся есть подростки с типами характеров, которые в большей степени, чем другие, предрасполагают к нарушениям поведения. Следует уделять постоянное внимание созданию воспитательной ситуации, соответствующей особенностям характера подростков.
3. У обучающихся выявлен риск депрессии разного уровня (из них у % - высокий уровень), что может привести к истинным и демонстративным суицидальным попыткам. Необходимо проводить с обучающимися профилактические мероприятия по предупреждению эмоционального неблагополучия обучающихся.
4. Учитывая, что есть процент обучающихся, имеющих риск делинквентности (поведение, которое в крайних своих проявлениях представляет собой уголовно наказуемые действия), алкоголизации, наркоманизации, необходимо организовать профилактическую работу с обучающимися.

## **Справка по результатам психолого-педагогического обследования «Определение готовности обучающихся 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории» в 201...-201... учебном году**

Психолого-педагогическое обследование учащихся 11-х классов проводилось в ноябре 201... года. Всего было обследовано ... человека (11 «» - ... чел., 11 «» - ... чел.).

Анализ интеллектуального развития старшеклассников позволяет заключить, что ...% из них могут рассчитывать в дальнейшем на поступление в ВУЗы и на получение высшего образования. У большинства учащихся выявлены задатки к нескольким сферам профессиональной деятельности, следовательно, имеется возможность профессионального выбора. Более чем у половины учащихся (...%) сформировались способности к общественным наукам. ...%-...% обучающихся имеют способности к гуманитарным наукам и изучению иностранных языков. Обследование показало, что ...% юношей и девушек могут себя проявить в сфере экономики. ...% получили развитие способности к естественным наукам. К физико-математическим наукам, программированию и прикладной математике выявлены способности у ...% старшеклассников.

Следует отметить, что в структуре понятийного мышления учащихся в большей степени получили развитие интуитивные компоненты (...%), нежели логико-аналитические (...%), что и определяет формирование способностей, скорее, для успеха в прикладных сферах профессиональной деятельности, нежели в научно-исследовательских. Необходимо отметить, что у половины (...%) сформировались полноценные математические навыки. Следует обратить внимание на узость культурного кругозора у многих обучающихся: только ...% из них обладают необходимой для старшеклассника общей осведомлённостью о событиях окружающей жизни.

Хочется отметить эмоциональное благополучие старшеклассников: высокий уровень тревожности выявлен всего у ...%, несколько повышенный – у ...% (возможно, какие-то предметы даются не так легко, как другим одноклассникам, возможно неумение рационально организовать свою деятельность).

С результатами мониторинга учащиеся ознакомлены индивидуально, на групповой консультации.

В рамках консультирования были даны рекомендации учащимся с повышенным уровнем тревожности.

***Несколько повышенный уровень тревожности, высокий.** Свидетельствует о наличии в жизни подростка каких-то ситуаций, которые выводят его из эмоционального равновесия и требуют повышенной мобилизационной готовности, чтобы справиться с ними. Возможно, какие-то предметы ему даются не так легко, как другим одноклассникам, и ему приходится проявлять повышенную озабоченность по этому поводу. Иногда неумение рационально организовывать свою деятельность приходится компенсировать дополнительными проверками, которые сопровождаются страхами, не забыто ли что-нибудь.*

### **Рекомендации**

*Необходимо эти ситуации выяснить и помочь подростку либо в учёбе, либо в самоорганизации. Таких ребят следует поддерживать и успокаивать, но не ругать.*

### **Рекомендации по расширению кругозора**

*Не просто сообщать подростку те или иные сведения, а изменить его образ жизни так, чтобы у него появился интерес к окружающему миру, желание больше узнать обо всём, что находится вокруг. Нельзя начинать с чтения и рассказов. Надо сначала как можно больше показать подростку и предоставить возможность ему самому действовать. Это могут быть поездки, экскурсии, посещение театров, занятия в различных кружках, причём он должен иметь возможность менять кружки, если становится скучно. Можно дать подростку энциклопедии, иллюстрированные путеводители по разным странам, художественную литературу исторического и мемуарного характера. Желательно, чтобы была возможность обсуждать с кем – то из*

ребят или со взрослыми всё что узнал нового. Желательно также, чтобы подросток вместе со взрослыми смотрел по ТВ новости, политические обзоры и дебаты и обсуждал всё увиденное и услышанное.

#### **Рекомендации по развитию интуитивного мышления**

Изменить способ каким подросток готовит устные уроки. Следует полностью исключить буквальные пересказы текстов. Подросток должен привыкнуть к следующей технологии подготовки устных уроков: прежде прочитывать вопросы к параграфу и только потом начинать знакомиться с содержанием. Само первое знакомство с текстом должно иметь целью поиск ответов на вопросы, а не запоминание для последующего пересказа. Отвечать на вопросы ученик должен своими словами, обосновывая и доказывая своё понимание, а не посредством пересказа соответствующего раздела текста. Следует учить подростка отвечать на вопрос не сразу, как бы «выливая» всё, что у него всплывает в голове по этому поводу, а начала выделять и формулировать главное в вопросе и только потом искать ответную информацию, которая именно это отражает. Только в таком случае мышление окажется задействованным, и будет развиваться.

#### **Рекомендации по развитию логического мышления**

Любую работу необходимо начинать не с перебора формул и правил, а с анализа проблемы принципа, который использован в задании. Далее, чтобы пользоваться формулами и правилами, необходимо сначала в рассуждении выявлять суть связи, символически или словесно в них зафиксированной, а потом её «повторить» при выполнении самого задания, или придумывая примеры на данное правило. Главное, пользоваться рассуждениями, осмысливать материал, а не ограничиваться тем, что ему привычнее и проще: заучить и пересказать.

#### **Рекомендации по развитию математических навыков**

Для развития математической интуиции необходимо больше решать задач, уравнений, неравенств. Если ученик интенсивнее практикуется, то необходимые навыки закрепляются и автоматизируются, он сразу видит и может быстро использовать стандартные, типовые математические приёмы и алгоритмы.

Педагог-психолог  
Дата

Е.А. Трофимова

## **Справка по результатам психолого-педагогического обследования «Определение готовности обучающихся 9-х классов к выбору образовательной и профессиональной траектории» в 201...-201... учебном году**

Психолого-педагогическое обследование учащихся 9... класса проводилось в ноябре 201... года. Всего было обследовано - ... человек.

Анализ интеллектуального развития девятиклассников позволяет заключить, что ...% из них могут рассчитывать в дальнейшем на поступление в образовательные организации высшего образования и на получение высшего образования. У большинства учащихся выявлены задатки к нескольким сферам профессиональной деятельности, следовательно, имеется возможность профессионального выбора. Способности у половины учащихся (...%) сформировались к педагогике. У ...% - к общественным наукам. К гуманитарным наукам выявлены способности у ...% старшеклассников. Обследование показало, что у ...% обучающихся получили развитие способности к сфере экономики и изучению иностранных языков, у ...% - к естественным наукам. Несколько в меньшей степени получили развитие способности к физико-математическим наукам, программированию –...%.

Следует отметить, что в структуре понятийного мышления учащихся в большей степени получили развитие интуитивные компоненты (...%), нежели логико-аналитические (...%) что и определяет формирование способностей, скорее, для успеха в прикладных сферах профессиональной деятельности, нежели в научно-исследовательских.

Необходимо отметить, что менее чем у половины (...%) сформировались полноценные математические навыки. Следует обратить внимание на узость культурного кругозора у многих обучающихся: только ...% из них обладают необходимой для старшеклассника общей осведомлённостью о событиях окружающей жизни.

Хочется отметить эмоциональное благополучие обучающихся 9 «» класса: высокий уровень тревожности не выявлен, несколько повышенный – у ...% (...чел.) (возможно, какие-то предметы даются не так легко, как другим одноклассникам, возможно неумение рационально организовать свою деятельность).

С результатами мониторинга учащиеся ознакомлены индивидуально, в групповой форме.

В рамках консультирования были даны рекомендации учащимся с повышенным уровнем тревожности.

***Несколько повышенный уровень тревожности, высокий.** Свидетельствует о наличии в жизни подростка каких-то ситуаций, которые выводят его из эмоционального равновесия и требуют повышенной мобилизационной готовности, чтобы справиться с ними. Возможно, какие-то предметы ему даются не так легко, как другим одноклассникам, и ему приходится проявлять повышенную озабоченность по этому поводу. Иногда неумение рационально организовывать свою деятельность приходится компенсировать дополнительными проверками, которые сопровождаются страхами, не забыто ли что-нибудь.*

### **Рекомендации**

*Необходимо эти ситуации выяснить и помочь подростку либо в учёбе, либо в самоорганизации. Таких ребят следует поддерживать и успокаивать, но не ругать.*

### **Рекомендации по расширению кругозора**

*Не просто сообщать подростку те или иные сведения, а изменить его образ жизни так, чтобы у него появился интерес к окружающему миру, желание больше узнать обо всём, что находится вокруг. Нельзя начинать с чтения и рассказов. Надо сначала как можно больше показать подростку и предоставить возможность ему самому действовать. Это могут быть поездки, экскурсии, посещение театров, занятия в различных кружках, причём он должен иметь возможность менять кружки, если становится скучно. Можно дать подростку энциклопедии, иллюстрированные путеводители по разным странам, художественную литературу исторического и мемуарного характера. Желательно, чтобы была возможность обсуждать с кем – то из*

ребят или со взрослыми всё что узнал нового. Желательно также, чтобы подросток вместе со взрослыми смотрел по ТВ новости, политические обзоры и дебаты и обсуждал всё увиденное и услышанное.

#### **Рекомендации по развитию интуитивного мышления**

Изменить способ каким подросток готовит устные уроки. Следует полностью исключить буквальные пересказы текстов. Подросток должен привыкнуть к следующей технологии подготовки устных уроков: прежде прочитывать вопросы к параграфу и только потом начинать знакомиться с содержанием. Само первое знакомство с текстом должно иметь целью поиск ответов на вопросы, а не запоминание для последующего пересказа. Отвечать на вопросы ученик должен своими словами, обосновывая и доказывая своё понимание, а не посредством пересказа соответствующего раздела текста. Следует учить подростка отвечать на вопрос не сразу, как бы «выливая» всё, что у него всплывает в голове по этому поводу, а начала выделять и формулировать главное в вопросе и только потом искать ответную информацию, которая именно это отражает. Только в таком случае мышление окажется задействованным, и будет развиваться.

#### **Рекомендации по развитию логического мышления**

Любую работу необходимо начинать не с перебора формул и правил, а с анализа проблемы принципа, который использован в задании. Далее, чтобы пользоваться формулами и правилами, необходимо сначала в рассуждении выявлять суть связи, символически или словесно в них зафиксированной, а потом её «повторить» при выполнении самого задания, или придумывая примеры на данное правило. Главное, пользоваться рассуждениями, осмысливать материал, а не ограничиваться тем, что ему привычнее и проще: заучить и пересказать.

#### **Рекомендации по развитию математических навыков**

Для развития математической интуиции необходимо больше решать задач, уравнений, неравенств. Если ученик интенсивнее практикуется, то необходимые навыки закрепляются и автоматизируются, он сразу видит и может быстро использовать стандартные, типовые математические приёмы и алгоритмы.

Педагог-психолог  
Дата

Е.А. Трофимова

## Информационная справка

С 201... года по 201... год в 7 – 11 классах, в которых преподаёт ..., учитель математики МАОУ «Гимназия «Новоскул», проведены следующие психолого-педагогические обследования:

1. «Обследование учащихся 7-х классов, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы».

Результат обследования (с 201... по 201... годы):

- на уроках математики абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

2. «Определение степени адаптированности обучающихся 10-х классов».

Результат обследования учащихся 10-х классов (201... учебный год):

- на уроках математики абсолютное большинство обучающихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

3. Психолого-педагогическое обследование обучающихся 11 классов «Определение эмоционального самочувствия в типичных жизненных ситуациях».

Результат обследования учащихся 11-х классов (201... – 201... учебный год):

- на уроках математики абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

Директор  
Педагог-психолог  
Дата

И.А. Шалимо  
Е.А. Трофимова

## Информационная справка

С 201... года по 201... год в 7 – 11 классах, в которых преподаёт \_\_\_\_\_, учитель русского языка и литературы \_\_\_\_\_ МАОУ «Гимназия «Новоскул», проведены следующие психолого-педагогические обследования:

1. «Обследование учащихся 7-х классов, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы».

Результат обследования (с 201... по 201... годы):

на уроках русского языка и литературы абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

2. «Определение готовности обучающихся 9,11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории»

Результат обследования учащихся 9-х классов (201... – 201... учебный год):

- анализ интеллектуального развития девятиклассников позволяет заключить, что ...% из них могут рассчитывать в дальнейшем на поступление в образовательные организации высшего образования. У большинства учащихся выявлены задатки к нескольким сферам профессиональной деятельности, следовательно, имеется возможность профессионального выбора. Более чем у половины учащихся (...%) сформированы способности к общественным наукам; у ...% - к работе в сфере экономики, к педагогике, **гуманитарным наукам**; к изучению иностранных языков – ...%-...%.

Результат обследования учащихся 11-х классов (201... – 201... учебный год):

- анализ интеллектуального развития старшеклассников позволяет заключить, что ...% из них могут рассчитывать в дальнейшем на поступление в образовательные организации высшего образования. У большинства учащихся выявлены задатки к нескольким сферам профессиональной деятельности, следовательно, имеется возможность профессионального выбора. **У ...% учащихся сформировались способности к гуманитарным наукам.** Более чем у половины учащихся (...%) выявлены способности к общественным наукам, медицине, архитектуре. Обследование показало, что у ...% юношей и девушек сформировались способности к естественным наукам, лингвистике, инженерной деятельности. ...%-...% - способности к физико-математическим наукам, к педагогике и экономике.

Директор  
Педагог-психолог  
Дата

И.А. Шалимо  
Е.А. Трофимова

## Информационная справка

С 201... года по 201... год в 7 – 9 классах, в которых преподаёт ..., учитель английского языка МАОУ «Гимназия «Новоскул», проведены следующие психолого-педагогические обследования:

1. «Обследование учащихся 7-х классов, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы».

По результатам обследования (с 201... года по 201... год) на уроках английского языка абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

2. «Определение готовности обучающихся 9 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории».

По результатам диагностики (октябрь 201... год) учащихся 9 «а», 9 «б» классов анализ интеллектуального развития старшеклассников позволяет заключить, что более чем у половины учащихся (...%) сформировались способности к лингвистике.

Директор  
Педагог-психолог  
Дата

И.А. Шалимо  
Е.А. Трофимова

## Информационная справка

С 201... года по 201... год в 7 – 11 классах, в которых преподаёт ..., учитель истории и обществознания МАОУ «Гимназия «Новоскул», проведены следующие психолого-педагогические обследования:

1. «Обследование учащихся 7-х классов, направленное на определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы».

Результат обследования (с 201... по 201... годы):

- на уроках истории абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

2. В 201... году в 8 классах проводилось психолого-педагогическое обследование «Определение уровня социализации обучающихся 8-х классов». В рамках психолого-педагогического обследования восьмиклассников было проведено изучение особенностей межличностных отношений в системе «учитель-ученик». Результат обследования показал, что ... является «Настоящим учителем».

По мнению подростков, ... обладает качествами «Настоящего учителя»: добрая, справедливая, хорошо объясняет материал, хороший человек и педагог, если необходимо поможет.

3.«Определение степени адаптированности обучающихся 10-х классов».

Результат обследования учащихся 10-х классов (201...-201... учебный год):

- на уроках истории абсолютное большинство обучающихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

4.«Определение готовности обучающихся 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории» (201...-201... учебный год).

Анализ интеллектуального развития старшекласников позволяет заключить, что более чем у половины учащихся (...%) сформировались способности к общественным наукам.

5. Психолого-педагогическое обследование обучающихся 9 классов «Определение эмоционального самочувствия в типичных жизненных ситуациях».

Результат обследования учащихся 9-х классов (201... – 201... учебный год):

- на уроках истории абсолютное большинство учащихся чувствуют себя хорошо (положительно – ...%).

Директор  
Педагог-психолог  
Дата

И.А. Шалимо  
Е.А. Трофимова



## МАОУ «Гимназия «Новоскул»

173002, Великий Новгород, ул. Октябрьская, д. 30, телефон/факс (8162) 77-02-18, 73-24-33

Заключение №1 от 14.05.201...

психолого-медико-педагогического консилиума

**ФИО: ...**

**Дата рождения: ...**

**Адрес проживания:** г. Великий Новгород,

**Образовательная организация:** МАОУ «Гимназия «Новоскул», 9 класс, обучение на дому

**Дата обследования:** 11.0...201...

**Содержание обследования:** психолого – педагогическая диагностика «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы», анализ интеллектуального развития («Цветовой тест эмоциональных состояний» Л.А. Ясюкова, «Изучение социализированности личности» методика М.И. Рожкова, тест структуры интеллекта Амтхайэра, прогрессивные матрицы Равена, тест самостоятельности мышления).

**Цель представления на ТПМПК:** создание специальных условий проведения государственной итоговой аттестации по образовательной программе основного общего образования.

**Оценка состояния:**

В процессе психологического обследования выявлен средний уровень общей осведомлённости, показывающий то, что подросток проявляет определённый интерес к окружающему миру, но всё же сохраняется детская ограниченность кругозора. Анализ понятийного интуитивного мышления свидетельствует о том, что учащийся пока преимущественно образно воспринимает содержание текста и не в состоянии точно охарактеризовать его смысл. Понятийное логическое мышление, математическая интуиция, абстрактное мышление, образный синтез, пространственное мышление, логическая оперативная память, самостоятельность мышления находятся на слабом уровне. Анализ интеллектуального развития ... позволяет заключить, что основные интеллектуальные операции недостаточно сформированы.

Результаты диагностики показывают, что эмоциональный фон ... характеризуется преобладанием отрицательных эмоций. Присутствует состояние усталости. Подросток не может продуктивно работать в течение длительного времени. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счёт периодического снижения активности.

Результаты обследования свидетельствуют о недостаточной степени адаптированности учащегося к социальной жизни.

В связи с этим были даны рекомендации по развитию интеллектуальных качеств, по поводу организации и оптимизации рабочего ритма, режима учебы и отдыха ученика. Рекомендован полноценный отдых в выходные дни, снижение нагрузок.

**Рекомендовано:** организация проведения государственной итоговой (ГИА) аттестации по образовательной программе основного общего образования в условиях, учитывающих состояние здоровья и особенности психофизического развития обучающегося:

- проведение ГИА в форме государственного выпускного экзамена (ГВЭ);
- сокращение количества экзаменов до двух по основным предметам: русский язык и математика;
- увеличение продолжительности экзамена на 1,5 часа по всем предметам;
- организация дополнительных коротких перерывов при нарастании проявлений утомления, истощения.

Директор гимназии  
Заместитель директора  
Педагог-психолог  
Классный руководитель

И.А. Шалимо  
Т.В. Шульцева  
Е.А. Трофимова  
...



## Психологическая характеристика

### ... ученика 8 «» класса МАОУ «Гимназия «Новоскул»

На основании обращения законного представителя, мамы ..., обучающегося ..., ученика 8 «» класса МАОУ «Гимназия «Новоскул», ...октября 201... года была проведена психолого – педагогическая диагностика «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы».

Результаты обследования свидетельствуют об адаптированности учащегося в социальной жизни, ориентацию на приемлемые формы поведения, о достаточной активности ... в социуме, показывают его ориентацию на достижение поставленных целей. ... может контактировать с разными микрогруппами в коллективе. Подросток придерживается норм и ценностей, принятых в группе, с которой себя идентифицирует. С уважением относится к групповому мнению, готов к сотрудничеству.

Результаты психологической диагностики, проведенной в 201... году и в настоящее время, показывают, что эмоциональный фон ... в норме. Ребёнок может и радоваться, и печалиться, жизнь и учёба протекают в целом нормально, во всяком случае, сложившаяся ситуация в основном удовлетворяет подростка. Самооценка положительная, подросток отождествляет себя с хорошими людьми. Переутомление, перевозбуждение отсутствуют.

Однако анализ результатов свидетельствует о сохранении состояния усталости у подростка. Подросток не может продуктивно работать в течение всего дня, периодически у него возникает состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счёт периодического снижения активности. В связи с этим были даны рекомендации по поводу организации и оптимизации рабочего ритма, режима труда и отдыха ученика. Рекомендован полноценный отдых в выходные дни, снижение нагрузок.

Педагог-психолог  
Дата

Е.А. Трофимова



**Заключение**  
**по результатам психолого-педагогического обследования**  
**учащегося 9 «» класса МАОУ «Гимназия «Новоскул»**

...

..., учащийся 9 «» класса МАОУ «Гимназия «Новоскул», ... года рождения, прошел психолого-педагогическое обследование «Определение готовности обучающихся 9, 11 классов к выбору образовательной и профессиональной траектории» в ...201... года.

Результаты обследования позволяют заключить, что ... может продолжить обучение в 10-11-м классе и рассчитывать на поступление в образовательные организации высшего образования. У подростка выявлены задатки к сферам профессиональной деятельности. По данным обследования можно сделать вывод о том, что основные интеллектуальные операции сформированы.

Анализ данных тестирования показал, что ... в высшей степени исполнитель. Подросток способен к размеренному и рационально спланированному образу жизни, распорядку дня. Умеет организовать свою работу в рамках привычного образа жизни, успевает всё делать вовремя. Способен контролировать эмоциональные реакции, сдерживать себя в конфликтных ситуациях.

Учащийся самостоятелен и независим. Готов сам принимать решения не только в обыденных, но и в серьёзных жизненных ситуациях. Благодаря энергии и самостоятельности может многого добиться в жизни.

Результаты обследования свидетельствуют о том, что ... серьёзный и рассудительный подросток. Им осознаётся приоритетность учёбы над развлечениями.

Что касается коммуникативной активности, то подросток легко адаптируется в новых условиях, знакомится с новыми людьми. Естественен, непринуждён в общении. Может контактировать с разными микрогруппами в коллективе. ... придерживается норм и ценностей, принятых в группе, с которой себя идентифицирует. С уважением относится к групповому мнению, готов к сотрудничеству. Не старается установить близкие отношения со всеми, с кем приходится разговаривать.

Для ... характерна доброжелательная установка по отношению к людям. Подросток отмечает достоинства человека, уважает и ценит окружающих его людей.

Подросток готов к освоению различных вариантов жизненного сценария, к саморазвитию, самостоятельному выбору жизненного пути и к тому, что он допускает для других иные варианты этического, политического и социального самоопределения, не абсолютизирует собственный жизненный выбор, как единственно правильный.

Директор  
Педагог-психолог  
Дата

И.А. Шалимо  
Е.А. Трофимова

**Пример заполнения психологической характеристики (Л.А. Ясюкова)**

**Психологическая характеристика**

Способности	Уровень выраженности			
	слабый	средний	хороший	высокий
<b>Физико-математические науки</b>				
<b>Естественные науки</b>				
<b>Гуманитарные науки</b>				
<b>Общественные науки</b>				
<b>Программирование</b>				
<b>Экономика</b>				
<b>Менеджмент</b>				
<b>Лингвистика</b>				
<b>Инж.-конструкторская деятельность</b>				
<b>Педагогика</b>				
<b>Интеллектуальная база</b>				
<b>Понятийное интуитивное мышление</b>				
<b>Понятийное логическое мышление</b>				
<b>Понятийная категоризация</b>				
<b>Абстрактное мышление</b>				
<b>Математическая интуиция</b>				
<b>Визуальный интеллект:</b>				
<b>структурный</b>				
<b>динамический</b>				
<b>комбинаторный</b>				
<b>абстрактный</b>				
<b>образный синтез</b>				
<b>пространственный анализ</b>				
<b>Самостоятельность мышления</b>				
<b>Дивергентное мышление</b>				
<b>Творческое воображение</b>				
<b>Осведомлённость, эрудиция</b>				
<b>Навык чтения (русский язык)</b>				
<b>Оперативная логическая память</b>				
<b>Скорость переработки информации</b>				
<b>Внимательность</b>				

<b>Личностные особенности</b>				
<b>Исполнительность</b>				
<b>Волевое самоуправление</b>				
<b>Честолобие</b>				
<b>Самокритичность</b>				
<b>Самостоятельность</b>				
<b>Прагматизм</b>				
<b>Тревожность</b>				
<b>Беспечность</b>				
<b>Эмоциональность</b>				
<b>Дипломатичность</b>				
<b>Коммуникативная активность</b>				
<b>Конформизм</b>				
<b>Потребность в общении</b>				
<b>Доброжелательность</b>				
<b>Объективность в оценке людей</b>				
<b>Психологическая энергия</b>				
<b>Физиологическая энергия</b>				

Ф.И. \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Психолог: \_\_\_\_\_

### Интересы (таблица 8кл.)

Интересы	«1» слабый (отрицает область деятельности)	«2» посредственный (область деят. интереса не вызывает)	«3» средний (интерес выражен слабо)	«4» высокий (выраженный интерес)	«5» очень высокий (ярко выраженный интерес)
биология					
физика					
химия					
география					
медицина					
техника и электроника					
строительство					
математика					
экономика					
иностранные языки					
транспорт					
авиация, морское дело					
военные специальности					
история					
рабочие специальности					
журналистика					
юриспруденция					
педагогика					
сфера обслуживания					
физкультура и спорт					
музыка					
сценическое искусство					
изобразительное искусство					
экология					

## Материалы для работы с педагогами, учащимися, родителями

<p align="center"><b>Подростковый возраст</b></p> <p align="center"><b>(от 10-11 до 13-14 лет)</b></p>	<p align="center"><b>Юношеский возраст</b></p> <p align="center"><b>(от 15 до 17 лет)</b></p>
<p>Ведущий вид деятельности – <b>общение со сверстниками</b></p>	<p>Ведущий вид деятельности – <b>профессиональное самоопределение</b></p>
<p><b>Ценность отрочества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ благоприятный период для развития многих сторон личности, таких как познавательная активность, любознательность</li> <li>✓ наиболее значим период отрочества для развития полноценного общения;</li> <li>✓ период, когда идёт выбор образа жизни, когда ставятся определённые цели.</li> </ul> <p><b>Кризис подросткового возраста</b> (пик кризисных явлений приходится на возраст 12-14 лет):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Меняются взаимоотношения подростков с окружающими (протестуют против обращения с собой как с маленьким).</li> <li>2. Меняется поведение детей (подростковый негативизм).</li> </ol> <p><b>Учебная деятельность</b> – отступает на второй план. Важным становится то, какое место подросток занимает в классе.</p> <p>Подростки стремятся участвовать в <i>разнообразных видах деятельности</i>: спортивной, художественной, общественно – полезной.</p>	<p><b>Ценность ранней юности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сознательное самоопределение (начинает действовать, реализует планы, утверждает тот или иной образ жизни, начинает осваивать выбранную профессию);</li> <li>✓ юность – уникальный период вхождения человека в мир культуры, когда он имеет не только интеллектуальную, но и физическую возможность много читать, путешествовать, ходить в музеи, на концерты.</li> </ul>

## Психологическая поддержка ребёнка

Психологическая поддержка ребёнка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребёнок испытывает разочарование и склонен к различным поступкам.

### Это процесс:

- в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки;
- торый помогает ребёнку поверить в себя и в свои способности;
- который помогает ребёнку избежать ошибок;
- который поддерживает ребёнка при неудачах.

### Ситуации успеха

Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребёнка, так и у взрослого.

Чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

1. Опирается на сильные стороны ребёнка.
2. Избегать подчёркивания промахов ребёнка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребёнком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.
5. Проводить больше времени с ребёнком.
6. Внести юмор во взаимоотношения с ребёнком.
7. Знать обо всех попытках ребёнка справиться с заданием.
8. Уметь взаимодействовать с ребёнком.
9. Позволить ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно.
10. Принимать индивидуальность ребёнка.
11. Проявлять веру в ребёнка.  
Демонстрировать оптимизм.

### «Ловушки поддержки»

Следующие способы поддержки:

- гиперопека;
- создание зависимости ребёнка от взрослого;
- стимулирование соперничества с сиблингом и сверстниками;
- навязывание нереальных стандартов.

### Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов, высказываний;
- прикосновений;
- совместных действий, физического соучастия;
- выражения лица.

### Решение проблемы

#### Этапы

1. Определение проблемы.
2. Поиск альтернативных решений.
3. Исследование, обдумывание, оценка альтернативных решений.
4. Выбор и реализация.
5. Оценка правильности решения.

**Текст зарядки позитивного мышления «Именно сегодня» (Д. Карнеги)**

*Каждое утро работайте над собой. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.*

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.
2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить всё к своим желаниям. Я приму обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.
3. Именно сегодня я позабочусь о своём организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.
4. Именно сегодня я изучу что-нибудь полезное.
5. Именно сегодня я выполню два дела, которые мне не хочется делать.
6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше.
7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днём, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую даже рутинную работу.
8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.
9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастлив. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

## **Поведение в конфликтной ситуации**

### **Уважаемые мамы и папы!**

**Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!**

1. Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат Вы хотите от этого получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

**Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростки детей?**

1. Не следует видеть в самостоятельности ребёнка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребёнку нужна не столько самостоятельность, сколько право на неё.
3. Чтобы ребёнок выполнил, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте ими ребёнка.
5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить её мирным путём.
6. Не забывайте слова И.-В. Гёте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

**За что и против чего ведёт борьбу ребёнок в переходном возрасте?**

1. За то чтобы перестать быть ребёнком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, за неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

### **Советы родителям:**

1. Необходимо помочь подростку найти гармонию души и тела.
2. Все замечания делать доброжелательным спокойным тоном, не используя ярлыков.
3. Нужно подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.

Необходимо помнить, что пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа.

### **Памятка для родителей ребёнка-подростка**

- Старайтесь говорить со своим ребёнком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
- Опасайтесь получения вашим ребёнком информации из чужих уст.
- Рассказывайте детям о своих переживаниях в том возрасте, в котором они сейчас.
- Будьте открыты для общения с ребёнком; даже если вы чего-то не знаете или в чём-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
- Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребёнок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
- Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
- Будьте особенно внимательны и наблюдательны с подростком, обращайтесь внимание на любые изменения в его поведении.

### **Если ваш ребёнок склонен совершать глупые поступки**

- Не рисуйте в своём воображении трагедии и катастрофы, которые могут произойти, если ребёнок совершает глупость.
- Умейте слушать своего ребёнка.
- Культивируйте доверительные разговоры с ним.
- Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной форме.
- Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.
- Если ребёнок совершает глупость, ищите причину в себе и в нём, а не в других людях.
- Ни один промах, сделанный вашим ребёнком, не замалчивайте, старайтесь анализировать и совместно делать выводы.
- Умейте прощать и просить прощения у своего ребёнка!

### **Как вести себя в конфликте?**

Конфликт – это столкновение несовместимых противоположных интересов, устремлений, потребностей и мнений внутри личности человека, в отношениях между людьми, между человеком и группой, несколькими группами.

Конфликт не прихоть и не признак плохого воспитания. Если он заявил о себе – значит столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения.

Конфликт возник потому, что в Ваших отношениях с другим человеком появилось разногласие, а может быть, - противоречие.

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. А как это сделать, если страсти кипят и Вас переполняют негативные эмоции?

**Не начинайте выяснять отношения, пока не будете готовы к более или менее спокойному разговору!**

Решение конфликта редко лежит на поверхности; чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

- 1) *что происходит;*
- 2) *кто включён в происходящие события;*
- 3) *что, какие интересы заставляют людей в них участвовать?*

Прежде всего задумайтесь о себе: какие ваши интересы затронул этот конфликт?

Подумайте о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за живое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает?

Итак, дайте своим чувствам остыть и поразмышляйте о причинах конфликта и его участниках.

**Десять практических рекомендаций, направленных на предупреждение конфликтов за счёт компетентного общения**

- Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда они противоположны вашему.
- Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по отношению к другим людям или хотя бы с их внешними проявлениями.
- Избегайте в общении крайних, резких и категоричных оценок.
- Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не по тому, что они не сделали.
- Критика воспринимается более конструктивно, если компенсировать её искренней и заслуженной похвалой, предваряющей критику.
- Критиковать можно конкретные поступки и конкретные результаты деятельности человека, а не его личность и работу в целом.
- Критикуя одного человека, не стоит сравнивать его с другим, лучшим.
- Прежде чем начинать спор, нужно определить его предмет, возможность решить проблему в результате спор, вашу цель в споре и вероятность её достижения.
- Фундаментальный принцип конструктивного ведения спора – уважительное отношение к оппоненту.
- Излишние эмоции представляют главную опасность конструктивному развитию спора.

**Джинни Скотт в своей книге «Способы разрешения конфликтов» даёт такие советы:**

- 1) Необходимо работать в первую очередь над своими эмоциями, взять их под контроль, преодолеть раздражение и недоверие.
- 2) Внимательно выслушивайте другую сторону, её интересы, нужды и желания, и дайте при этом понять, что слова других людей услышаны вами.
- 3) Изложите собственные желания и интересы, описывая их более конкретно.
- 4) Собирайте интуитивно найденные решения.  
Выбирайте оптимальное, удовлетворяющее обе стороны.

## **Билль о правах личности**

Разработан в 1989 году компанией PASA, Brooklyn, New York.

### **Вы имеете право:**

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения и критики;
- иметь своё собственное мнение или убеждение;
- совершать ошибки, пока вы не найдёте правильный путь;
- предоставлять людям самим решать свои проблемы;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или изменять образ действия;
- добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает.

### **Вы никогда не обязаны:**

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- делать приятное неприятным вам людям;
- любить людей приносящих вам вред;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше чем вам позволяет время;
- делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

**И помните всегда: вокруг вас люди,  
отличные от вас и имеющие полное право  
быть такими как есть!**

## Гимн себе

**Я – это Я.**

**Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я.**

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинное моё, потому что именно Я выбрал (а) это. Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в своё прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть всё, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

**Я – это Я, и Я – это замечательно.**

## Методы гармонизации внутреннего мира педагога

Психотехнические игры и упражнения помогают справиться с обстоятельствами и достигнуть двух целей.

*Во-первых* – способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психического напряжения;

*Во-вторых*, они нацелены на развитие внутренних психических сил учителя, расширение профессионального самосознания.

Самостоятельно, в паре с другим педагогом, под руководством психолога педагог может практиковать такие игры на уроках, переменах, в специально отведённое время.

*Игры условно делятся на пять типов:*

- игры-релаксации;
- игры-формулы;
- адаптационные игры;
- игры – освобождения;
- игры- коммуникации.

### 1. Игры – релаксации ( 2-5 мин.)

Необходимо уметь вовремя сбрасывать напряжение, расслабляться. Выполняя эти упражнения педагог принимает « психологический душ»: «Дерево», « Настроение», «Воспоминания» и т.д.

### 2. Игры-формулы

Эти игры используются для вербального самовнушения. Формулы могут произноситься про себя или вслух при подготовке к занятию, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Важно иметь четкий язык формулировки самоприказа. Тексты формул самовнушения составляются педагогом заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприказы, возникающие в ситуации «здесь и теперь». Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст. Большое значение имеет начало формулы: « Мое желание иметь ...», « Я всё сумею...», « Я убеждён в том, что ...», « Я верю в то, что...». Формула самовнушения повторяется до семи раз. При этом важна вера в « магические действия» произносимых слов. Используются утренние и вечерние формулы, имеющие целью внушить уверенность в себе, любовь к детям, позитивное отношение к работе; игры-формулы в течение рабочего дня, ориентированные на уменьшение напряжения, снятие волнения и усталости, восстановление сил.

### 3. Адаптационные игры

Используются в период адаптации молодого педагога к профессиональной деятельности, смене педагогического коллектива, после длительного перерыва в работе, каникул. Они способствуют развитию самоконтроля и волевых процессов. Упражнения проводятся за 15 мин. До начала занятий и в первые минуты после начала занятия.

Игры: «Дыхание», «Психоэнергетический зонтик», «Распределение внимания», «Переключение внимания», «Животное», «Эмоция».

### 4. Игры-освобождения

Идея децентрации.

Любое напряжённое психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряжённости достигается в том случае, если человек сумел снять центр ситуации с себя и перенести его на что-то другое.

Существует несколько форм децентрации: ролевая, интеллектуальная, коммуникативная. Первая связана с перевоплощением человека в другой предмет, например в дерево; вторая производится за счёт педагогической рефлексии, взгляда на себя со стороны, «психологического зеркала», например видеокамера; третья реализуется в ходе диалога с переменной коммуникативных позиций, например плохой - хороший.

Игры-освобождения: «Диалог», «Видеокамера», «Плохой – хороший», «Мой враг – мой друг».

## **5. Игры-коммуникации**

Для успешного выполнения педагогической деятельности педагог должен уметь занимать коммуникативные позиции в зависимости от обстоятельств. Позиционные игры способствуют формированию внутренних средств, помогающих правильно ориентироваться в ситуациях общения.

Игровые упражнения: «Поставь себя на место другого», «Равенство», «Взаимодействие», «Я – педагог», «Я – мать», «Я – жена», «Я – мать», «Анонимный список претензий».

Эти упражнения направлены на оптимизацию отношений с учащимися, коллегами, родителями и собственной семьёй.

### ***Музыкотерапия***

Рядом исследований было доказано, что музыка оказывает воздействие на различные системы человеческого организма. Наблюдается это благодаря тому, что процессы, происходящие в двигательной и вегетативной системе человека, протекают ритмично, а музыка как ритмичный раздражитель может их стимулировать. Наиболее сильное влияние на человека оказывает орган.

Композиторы, произведения, которых особо рекомендуются для музыкотерапии: К. Глюк, Ж. Массне, Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковский, Л. Бетховен, Ф. Лист, Ф. Шопен.

#### ***Успокаивающие мелодии***

И.С. Бах Прелюдия №1

И.С. Бах Прелюдия №8

И.С. Бах Хор

Ф. Шопен Прелюдия №4

Ф. Шопен Прелюдия №13

Ф. Шопен Прелюдия №15

#### ***Мобилизующие мелодии***

К. Глюк «Мелодия»

Ф. Шопен Прелюдия № 17

М. Таривердиев «Мгновение»

Ж. Бизе – Р. Щедрин Тема «Теодор»

*Очень хороший эффект даёт сочетание музыкотерапии с ароматерапией.*

## *Цветотерапия*

Человечество давно знало о целебных свойствах цвета. Уже в Древнем Египте в храмах существовали специальные помещения, в которых солнечные лучи определённым образом преломлялись в тот или иной цвет спектра. Археологи утверждают, что эти комнаты были лечебными. Знаменитый Авиценна составил особый атлас, в котором запечатлел зависимость цвета, темперамента и здоровья. В средние века великий врач Парацельс готовил свои лекарства, руководствуясь не только свойствами компонентов, но и их цветом. Научное обоснование использования цвета получило в середине 19 века, благодаря опытам французского астронома Фламариона. Он исследовал влияние цвета на развитие растений. Помещая растения под цветное стекло, он отметил, что белые и красные цвета спектра благотворно влияют на растения, а зелёный и синий фактически убивают их.

В России тоже был учёный, который внёс значительный вклад в теорию цветотерапии. Это психоневролог В.М. Бехтерев. Он доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека так же, как и лекарства. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения.

Сегодня доказано, что у каждого цвета определённая длина волны. Поэтому электромагнитное излучение воспринимается не только глазами, но и кожей. Более того, каждый орган человеческого тела «работает» на определённой электромагнитной частоте. Изменение частоты, вызванное влиянием того или иного цвета, приводит к изменениям в функционировании органа. Поэтому не удивительно, что цветотерапия оказывает такое влияние на организм в целом.

Цвет оказывает влияние и на психику человека. Швейцарский психолог Макс Люшер вывел взаимосвязь цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек.

### *Рекомендации:*

1. Можно улучшить своё самочувствие очень приятным и предельно простым средством – использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.
2. Так же действует и одежда определённого цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, тёплых оттенков.
3. Если же после утреннего пробуждения вы испытываете избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зелёного или прохладного синего цвета.

Для проведения цветотерапии вместо специального прибора можно воспользоваться светильниками с несколькими люминесцентными лампами. Количество цветов варьируется от двух (красный и синий) до четырёх (синий, зелёный, жёлтый, красный). Можно также наложить на кожу специальную цветную плёнку и направить на неё луч от карманного фонаря.

**Красный** цвет оказывает разогревающее действие, он укрепляет сердце и систему кровообращения. **Оранжевый** даёт ощущение радости жизни и веселья, он помогает при депрессиях, апатии и потере аппетита. **Жёлтый** улучшает настроение и положительно влияет на нервную систему и внутренние органы. Зелёный оказывает сильный антистрессовый эффект, так как успокаивает нервы, устраняет состояние усталости. **Синий** цвет помогает при нарушениях сна, при головных болях.

Но цвет не только лечит, он может и навредить, если его применять не правильно.

Противопоказания к применению следующих цветов являются:

- красного – гипертония, повышенная возбудимость, агрессивность, злость;
- синего – гипотония, депрессия, чувство страха;
- фиолетового – депрессия, угнетённое состояние;
- жёлтого – повышенная возбудимость;
- зелёный цвет противопоказаний не имеет.

## **Аутогенная тренировка** *(на основе классического аутотренинга Й. Шульцца)*

Очень эффективным методом расслабления, несомненно, является аутогенная тренировка (АТ).

АТ применяется после утомления, для регуляции эмоционального состояния, для борьбы с бессонницей.

В основе АТ лежит самовнушение.

Самым благоприятным временем для самовнушения, естественным аутогипнозом является момент после ночного сна и перед засыпанием. Кроме утренних и вечерних часов, АТ можно проводить до 2-3 раз в день, в зависимости от ритма и распорядка жизни. Помните: чтобы достичь максимального эффекта, нужно заниматься ежедневно, независимо от самочувствия. Релаксация должна проходить естественно, в расслабленной позе. Наиболее удобно заниматься лёжа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, ладонями вниз вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20-30 сантиметров. Это может быть и положение сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками. Если нет такой возможности, можно просто принять так называемую «позу кучера». Чтобы принять её, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены.

Но аутогенной тренировке может помешать погружение в пассивное состояние дремоты. Чтобы его преодолеть, нужно 3-4 раза глубоко вздохнуть и выдохнуть, затем 3-4 раза сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом говорить себе: «Сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления», а после продолжать тренировку.

Можно заниматься как индивидуально, так и в группе.

Тренироваться необходимо не менее 3-х раз в сутки по 10-15 минут.

Формулы надо произносить «про себя» на выдохе, если же формула слишком длинная, то можете растянуть её на два выдоха.

## Ароматерапия

Люди непрерывно сталкиваются с миром запахов.

Ароматы в нашей жизни играют значительную роль. Современные люди воспринимают запахи как вещества, которые при попадании в нос раздражают нервные окончания и передают информацию в головной мозг. Древние считали ароматы тончайшим проявлением стихии Земли.

История ароматерапии начинается с глубокой древности. Древние греки, египтяне использовали ароматы в течение всей жизни для того, чтобы сохранить своё здоровье, красоту и молодость. Ароматы являлись неотъемлемой частью их искусства любви, сопровождали религиозные празднования.

В Древнем Китае, Индии перегонка паров растений была поставлена на высокий уровень. Секреты выработки эфирных масел сохраняли и передавали от родителей к детям.

*Ароматерапия* – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Специалистами в области ароматерапии разработаны принципы воздействия определённых эфирных масел на человека. Правильно применяя и грамотно составляя композиции из эфирных масел, можно достичь самых невероятных результатов.

Ароматерапию применяют как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий.

Ароматы повышают устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности.

Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека. Каждому эфирному маслу свойственно определённое действие. Например, аромат *апельсина*, знакомый с детства, несёт в себе не только приятные воспоминания, но и повышает оптимизм, веру в свои силы; *герань* – восстанавливает веру в себя после неприятного общения или небольшой потери, устраняет механизмы саморазрушения; *мята* – устраняет чувство тревожности, напряжения, помогает побеждать болезни; *роза* – преобразует энергию озлобления, разочарования в энергию самосовершенствования, помогает объективно оценивать проблемы; *сосна* – способствует восстановлению сил после тяжёлого эмоционального удара, развивает оптимизм.

*Ароматы, которые применяются при:*

- переутомлении – апельсин, бергамот, герань, ель, лаванда, пихта, роза, шалфей;
- депрессивных состояниях – корица, лаванда, пихта, роза, шалфей;
- раздражительности – анис, ель, кипарис, мандарин, мелисса, можжевельник.

Людам с повышенной эмоциональностью рекомендуется: жасмин, лаванда, ладан, мелисса, мята, роза, сандал, сосна.

Для спокойных людей лучше использовать аромат апельсина, герани, лимона, мандарина, пачули, розмарина, эвкалипта.

## Восемь счастливых правил!

*Осень приносит не только промозглые дни с унылыми дождями, но и меланхоличные мысли. Не будем идти у них на поводу!*

*Внесите эти восемь простых изменений в ваш распорядок дня. Вы поразитесь, насколько счастливее окажется ваша жизнь.*

**1. НАЧИНАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ С ПРЕДВКУШЕНИЯ.** Когда ваши ожидания оправдываются (или не оправдываются), это обычно и представляется истиной в жизни. Поэтому первым делом, как только встаёте утром с кровати, думайте о том, что «сегодня произойдёт что-то прекрасное». И знаете что? Скорее всего, так и будет.

**2. ОСТАВЛЯЙТЕ ВРЕМЯ НА ПЛАНИРОВАНИЕ И РАССТАНОВКУ ПРИОРИТЕТОВ.** Самая распространённая причина раздражительности людей – чрезмерный объём работы и домашних дел. Не заикливайтесь на том, что вы не справляетесь с этим. Выберите одно самое важное дело, пока делаете его, постарайтесь забыть об остальных. Когда вы его осилите, не отвлекаясь и не беспокоясь об остальных, вы почувствуете огромное облегчение и удовлетворение от осознания того, что снежный ком задач тает, самое важное и сложное уже сделано. Оставшиеся дела уже не будут казаться вам неразрешимыми.

**3. ДЕЛАЙТЕ ПОДАРКИ ВСЕМ, КОГО ВСТРЕЧАЕТЕ.** Речь не о подарке, завёрнутом в красивую бумагу. Подарком может быть ваша улыбка, слова благодарности, вежливый жест или просто одобрителный кивок головы.

**4. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ФАНАТИЧНЫХ СПОРОВ.** В жарких разговорах о политике и религии не бывает «правильных» мнений, к тому же подобные разговоры будят в вас негативные эмоции, которые вы не можете контролировать.

**5. ВСЕГДА ПРЕДПОЛАГАЙТЕ, ЧТО ЛЮДИ ДЕЙСТВУЮТ ИЗ ДОБРЫХ ПОБУЖДЕНИЙ.** Вы не умеете читать мысли других людей, поэтому не можете достоверно знать, почему люди поступают так, как поступают. Приписывая людям злые мотивы, вы добавляете в свою жизнь только больше негативных эмоций. Предполагая же добрые намерения, вы оставляете шанс на примирение.

**6. О ВАЖНОСТИ ВКУСНОГО ОБЕДА.** Иногда у вас просто нет времени, чтобы поесть не на бегу, а наслаждаясь вкусом блюда. И всё же хотя бы один раз в день старайтесь съесть что-то по-настоящему вкусное. Например, кусочек хорошего сыра или шоколада.

Сосредоточьтесь и насладитесь вкусом.

**7. НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО УЖЕ СДЕЛАНО.** Один из главных врагов счастья – это беспокойство о чём-то, что находится вне вашего контроля. Бывает, вы что-то предприняли, а остальное от вас уже не зависит. Сосредоточьтесь на текущих заботах и не тратьте силы на фантазии о том, что якобы может случиться.

**8. ЗАКАНЧИВАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЛАГОДАРНОСТЬЮ.** Перед сном вспомните хотя бы одно приятное событие, случившееся за прошедший день. Поблагодарите этот день, ведь его уже не вернуть.

## Рекомендации педагогам Дисциплина в классе

Нарушая дисциплину, ученик понимает, что ведет себя неправильно, но может не осознавать, что за этим нарушением стоит одна из четырех целей:

- 1) Привлечение внимания
- 2) Власть
- 3) Мечь
- 4) Избегание неудачи

Если целью такого поведения является привлечение внимания, то рекомендуются следующие меры экстренного педагогического воздействия:

- ✓ Минимизация внимания  
Игнорируйте такое поведение (если вы знаете, что ничего не случится)
- ✓ Контакт глазами (пристально, без осуждения посмотрите в глаза ученику, при этом, не произнося ни слова)
- ✓ Встаньте рядом (физическое приближение поможет минимизировать поведение, направленное на привлечение внимания)
- ✓ Используйте имя ученика (этот прием позволяет одновременно дать минимум внимания « в награду» за демонстративное поведение, и рекомендовать ученику присоединиться к тому, что вы объясняете)  
Например: «Таким образом, квадрат гипотенузы, Вова, равен сумме...»,  
«Тогда, Иванов, Петр Первый издал указ о ...»
- ✓ Пошлите «скрытый сигнал» (жесты, смысл которых известен детям)  
Например, приложить палец и сказать «Тссс»
- ✓ Делайте письменные замечания  
Например: «Пожалуйста, перестань делать то, что ты сейчас делаешь». Просто положите записку на парту ученику, который «разошелся».  
Этот прием работает с учениками, которые хорошо и быстро читают.
- ✓ Формулируйте «Я-высказывания». Не стоит кричать: «Прекрати немедленно!». Попробуйте сказать: «Катя, когда ты шепчешься с соседкой во время опроса, я чувствую сильное раздражение, потому что я теряю мысль. Пожалуйста, перестань».

Остальные рекомендации вы можете найти в книге: Дисциплина в классе: как корректировать поведение и повышать самоуважение учеников, которые «плохо» себя ведут (Практическое руководство для учителей и школьных психологов)/ Сост. и перевод Кривцова С.В. – М.: «Инсайт-Центр», 1994

## Что необходимо для оптимизации обучения?

### *Эмоционально-коммуникативная сфера:*

- эмоциональная стабильность;
- положительная самооценка;
- уверенность в себе;
- коммуникативная успешность;
- умение сотрудничать с одноклассниками и учителями.

### *Интеллектуальная сфера*

### *Эмоционально-коммуникативная сфера:*

- эмоциональная стабильность;
- положительная самооценка;
- уверенность в себе;
- коммуникативная успешность;
- умение сотрудничать с одноклассниками и учителями.

### *Интеллектуальная сфера*

Для успешного обучения в старших классах необходимы следующие *интеллектуальные операции*:

1. Понятийное речевое мышление.
2. Абстрактное мышление.
3. Визуальное структурно-динамическое мышление.
4. Пространственное мышление.
5. Логическая оперативная память.

Общие интеллектуальные навыки и системы:

- Произвольность мышления.
- Полноценный навык чтения.
- Определённый уровень общей осведомлённости, превышающий.

## Как избавиться от любого стресса

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Поэтому основные причины нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

2. Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

3. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества – в альтруистическом самосовершенствовании.

4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность снижения стресса, и наоборот. Полезно периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего мы добиваемся, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и по средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у нас стимулов к саморазвитию.

5. Нужно научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать и любить всех, начиная с себя.

6. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить моё отношение к ней.

7. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в моё нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.

8. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс, и наоборот. Всё будет так как надо, даже если будет по-другому. Однако чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.

9. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.

10. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

11. Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие её. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым – будь им.

12. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше ты готов, тем меньше стресс.

13. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишён этого чувства.

14. Нельзя слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нём ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

15. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живёте и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В её масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, страны, человечества, развития жизни на Земле, развития Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

17. Мир вероятностен, и в нём всё может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту событий.

18. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, с его семьёй, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьёзный стресс.

19. Эволюция за 15 млрд. лет «отшлифовала» мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.

20. Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу простить. В целом ведь я хороший и делал всё, что мог!

21. «Есть упоение в бою...». Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости от трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...»

22. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.

### **Запасная рекомендация**

Если эти 22 рекомендации не устранили мой стресс и не облегчили мне жизнь, то скорее всего, она действительно тяжела.

***Но все мои беды и печали носят временный характер. Все они пройдут.***

### **Как справиться с сезонной депрессией**

Учёные уверены, что от сезонной депрессии страдают многие, примерно 80% всех людей. А 6% населения демонстрируют столь явные симптомы болезни, что нуждаются в помощи специалистов. Угнетённое состояние, тоска такая, что жизнь не мила, ничего не радует, всё из рук валится, лица друзей и знакомых вызывают раздражение... Всё это – симптомы сезонной депрессии, возникающей осенью, когда дни становятся короткими, а ночи – длинными. Типичны плохое настроение, апатия, постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, сонливость, повышение аппетита. Характерны жалобы на боль в спине, шее, грудной клетке, руках, ногах, на головную боль. Причина хандры – короткий световой день.

Может помочь **светотерапия**, лечение светом ламп. Этот метод абсолютно безвреден. Ну и конечно, надо чаще бывать на свежем воздухе. Не зашторивать окна в доме. Вечером не экономить на электричестве. И можно попить «травки», такие как препараты женьшеня, элеутерококка или золотого корня.

**Будьте здоровы!!!**

## **Самовоспитание**

*«Все победы в жизни начинаются с победы над самим собой»* - гласит народная мудрость.

Праздная жизнь, лень, отсутствие воли и характера «убивают» дарования, таланты и способности человека. Жизнь создают сильные духом и одарённые люди, умеющие бороться, побеждать, переживать неудачи, извлекать из них уроки, постоянно работающие над собой, совершенствующие себя.

Станете ли вы личностью – зависит от вас самих. Ведь ничто не проходит даром, ни проведённое впустую время, ни ссылки на то, что такая я уж безвольная (ленивая и т.д.) уродилась и ничего, мол, не поделать, если меня так воспитали.

А человек должен воспитывать себя сам. Никакая школа не заменит работы над собой. В работе над собой человек делается лучше и, следовательно, может принести и большую пользу людям.

Как же заниматься самовоспитанием?

**1. С самооценки.** Выявление в себе отрицательных качеств и стремление их ликвидировать.

**2. С точного определения цели.** Мы попусту тратим время, энергию из-за того, что не представляем чётко, что, собственно мы собираемся сделать в своей жизни. Да и прежде чем приступить к любому делу, постарайтесь как можно яснее определить цель.

**3. Сосредоточьтесь на главном.** В жизни много всяких дел. Вечером на листочке запишите, что надо сделать завтра. Список начните с важных и неотложных дел и не отступайте от намеченного, не старайтесь перенести «на завтра».

**4. Научитесь быть решительной** и говорить «нет!».

**5. Воспитывайте волю.** Безвольный, даже талантливый, человек, как правило, не достигает ничего в жизни.

**6. Учитесь думать!** Книги помогут вам овладеть знаниями, «выработанными человечеством». Составьте программу самообразования!

**7. Научитесь говорить!** Пополняйте свой словарный запас и правильно стройте свою речь, избавьтесь от слов – паразитов.

**8. Меняйте виды занятий!** Умение отдыхать и умение работать – без этого нельзя просто ничего достигнуть.

**9. Не скупитесь на доброту!**

**10. Не забывайте о мелочах.** Забытые очки, ручка, ключи и т.д. могут испортить целый день.

**11. К делу приступайте сразу!** Без «раскачки» и подходов.

**12. Уважайте своё и чужое время.** Не «висите» часами на телефоне. Научитесь говорить главное и по существу.

**13. Приобретите привычку пользоваться записной книжкой.**

**14. Сознательно и серьёзно подойдите к выбору профессии.** Взвесьте все «за» и «против».

**15. Следите за своим здоровьем и внешностью.**

**16. Живите радостно и увлечённо, стремитесь к совершенству.**

## **Профилактика суицидального поведения детей и подростков (материал предоставлен ГОБУ НОЦППМС)**

При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

1. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.
2. Чем меньше возраст больного, тем острее протекают депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью.
3. Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций. Они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.
4. Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.
5. В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.
6. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.
7. Как правило, суицидальные угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на самоубийства.

**При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:**

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

## *Простые истины об отношениях, о которых не стоит забывать*

- Ни один человек на вашем жизненном пути не встречен вами напрасно. Каждый день мы встречаем новых людей, и из каждой встречи выносим что-то важное для себя. Кто-то испытывает нас, кто-то использует и преподносит урок, кто-то помогает получить новые навыки, а кто-то делает нас лучше, и это самое ценное.

- В отношениях вы получаете то же, что отдаёте. Не надейтесь, что в ответ на капризы, обвинения и оскорбления вы получите улыбки, объятия и признания в любви. Если вы хотите понимания, постарайтесь понять сами. Всё возвращается – это простая формула, которая работает во все времена.

- Не надо бороться за место в жизни человека. Насильно мил не будешь – многие забывают эту простую и очень мудрую истину. Никогда не пытайтесь отвоевать для себя пространство в жизни другого человека. Ведь вы не можете знать наверняка, нужно ли ему это.

- Все люди меняются, и это нормально. Потребности, мысли и даже убеждения людей со временем меняются. Поэтому, если кто-то говорит, что вы изменились, не расстраивайтесь и не ищите недостатки в себе. Возможно, эти перемены наоборот пошли вам на пользу. Нет ничего страшного в том, что ваши интересы с близким другом могут разойтись, а общение сойти на нет. Лучше изредка посылать друг другу поздравительные открытки и сохранять тёплые воспоминания, чем пытаться выжать из отношений то, чего не осталось, и копить раздражения внутри себя. Будьте искренни.

- Над отношениями необходимо работать. Отношения не строятся сами по себе. Они требуют активного участия всех задействованных сторон. Искренность, взаимность и уважение – это те основы, без которых любые отношения рухнут.

- Нужно уметь прощать. Многие считают, что прощение – это признак слабости. Но слова «я прощаю тебя» вовсе не означают – «я слишком мягкий человек, поэтому не могу обижаться, и ты и дальше можешь портить мою жизнь», они означают – «я не позволю прошлому портить своё будущее и настоящее, поэтому прощаю тебя и отпускаю все обиды».

- Споры – это пустая трата времени. Чем меньше времени вы тратите на ругань с людьми, которые вас раздражают, тем больше времени у вас остаётся с людьми, которых вы любите.

Если же спор произошёл между вами и близким человеком, держите себя в руках. Не давайте гневу овладеть вами, иначе вы можете произнести слова, за которые вам будет стыдно всю оставшуюся жизнь. Иногда крепкие отношения может разрушить одно неосторожное слово.

- Вы не можете изменить другого человека. Человек способен изменить лишь сам себя. Поэтому вы должны научиться воспринимать близких и дорогих вам людей такими, какие они есть. Если же что-то в корне вас не устраивает, будьте честны и скажите об этом прямо. Возможно, тот, кого вы любите, захочет измениться ради вас.

- Отсутствие в вашей жизни некоторых людей может пойти вам лишь на пользу. Не бойтесь менять окружение. Нужно уметь отпускать из своей жизни тех людей, которые вносят в неё дискомфорт.

- Цените людей, которые рядом. Не забывайте говорить близким людям о том, как они дороги вам. Уделяйте им достаточно внимания. Возможно, что ваши отношения когда-нибудь закончатся, но даже если что-то не длится вечно, это не означает, то не стоит тратить на это времени.

## Как взять себя в руки и начать трудиться? (для педагогов)

1. **Прежде всего, подумайте о том, что вы не одиноки.**
2. **В любой ситуации надо искать плюсы, видеть хорошее.**
3. **Думайте на перспективу.** В психологии это называется «шаг вперёд». Отпуск ещё будет. Планируйте следующий отпуск. Мечты скрасят серые будни.
4. **Не доводите себя до изнеможения на работе,** когда уже совсем ничего не хочется. А поэтому соблюдайте режим труда и отдыха. Постарайтесь не работать в выходные, не засиживаться допоздна на работе.
5. **Хороший стимул – финансовый.** Думайте о том, что скоро зарплата.
  
6. **Каждое утро работайте над собой.** Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но ещё больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями.

## Правила общения (для классных уголков)

- Уважение друг к другу.
- Взаимопомощь (один за всех и все за одного).
- Прислушиваться к мнению других.
- Говорит один (правило поднятой руки).
- Принимать человека таким, какой он есть.
- Активность и инициатива.
- Соблюдать чистоту.
- Мы ученики и учителя одновременно!
- Гость на занятии равен участнику!
- Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

## **Проблемы в общении**

Люди с этой проблемой делятся на три группы:

- ✓ люди, которые считают, что им общаться мешает застенчивость, неуверенность в себе;
- ✓ люди, которые считают, что вокруг нет интересных людей;
- ✓ испытывающие проблемы с противоположным полом.

За трудностями в общении могут скрываться личностные проблемы. В общении с другими людьми может мешать характер, в основе которого лежат родительские программы. К установкам, затрудняющим процесс общения, относятся: представление о собственном превосходстве, завышенные требования к окружающим и одновременно отсутствие требований к себе.

*Люди первого типа* в привычной среде чувствуют себя хорошо, но как только застенчивый человек попадает в окружение малознакомых или вообще незнакомых людей, он чувствует дискомфорт, замыкается. Такая черта характера, если её не корректировать, может привести к депрессии.

*Необходимо потихоньку выдавливать из себя эту черту характера, делая что-либо необычное в окружении малознакомых людей.*

### **Упражнения:**

1. Надо научиться заговаривать с самыми разными людьми. Даже если к вам обратился пожилой человек, не уходите от разговора. Более того, попытайтесь в беседе найти что-то приятное и интересное. Попробуйте вести разговор.
2. Постарайтесь роль балаболки. Препятствие застенчивых людей – если начал говорить, говори только умные вещи. Перешагните через это, разрешите себе болтать всякую ерунду, хотя бы иногда.
3. Воспитывайте в себе детское, весёлое начало. Первое время это лучше делать без свидетелей. А если тяжело настроить себя на то, чтобы стать чуть-чуть ребёнком, почитайте для начала «Вредные советы» Г. Остера.
4. Учитесь быть спонтанным. Начните с рассказывания анекдотов. Но попытайтесь рассказывать их к месту и, естественно, на одном дыхании.
5. Привыкайте помогать и отзываться на помощь.
6. Следите за своим лицом. Выражением лица должна стать доброжелательность и готовность к улыбке.

*Люди второго типа* жалуются на окружающих людей, на своих домашних. Они раздражают – кто своей болтливостью, кто инертностью и т.д. Необходимо задуматься о причинах поведения других людей, о том, что ими движет, что им необходимо. Например, раздражающая болтуня – одинокий человек, её чрезмерная общительность – это попытка найти сочувствие и признание. А высокомерный человек просто скрывает свою застенчивость и т.д.

*Трудности в общении часто бывают связаны с неумением прощать, с вниманием к мелочам, огрехам.*

*Ваша задача – концентрировать своё внимание на положительных качествах человека, зная и обходя отрицательное в нём.*

*В основе трудностей людей третьего типа* лежат стереотипные представления о своём поведении и о поведении представителей другого пола.

Итак, проблемы в общении – это проблемы личностные. Решить их можно только благодаря личностному росту. Помощь в этом окажут техники, описанные выше. И не следует ждать от человека, что он тут же преобразится. Главное, чтобы он осознавал проблему и хотел работать над собой.

## **Как подготовиться и успешно сдать экзамен**

### **Место для занятий**

- Уберите со стола лишние вещи.
- Удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Введите в интерьер жёлтый и фиолетовый цвета (данные цвета повышают интеллектуальную активность).

### **Составление плана работы**

*Для этого необходимо:*

- Определите: кто вы- «сова» или «жаворонок» (максимально используйте утренние или вечерние часы).
- Составляйте план на каждый день подготовки: какие именно разделы и темы.
- Чередуйте работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (в это время помойте посуду, полейте цветы, сделайте зарядку, примите душ).
- В конце дня подготовки проверьте усвоение материала (кратко запишите все вопросы, которые проработаны в этот день).

*Как запомнить материал*

- Структурируйте материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Ответы на трудные вопросы расскажите маме, другу. Можно записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны.
- Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица.
- Отделите лёгкие и сравнительно лёгкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите как на китайскую грамоту. Затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.
- Не старайтесь выучить весь учебник, помните, что ваша задача **не вызубрить, а понять.**
- Научитесь выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

### **Накануне экзамена**

- Не переутомляйтесь. С вечера перестаньте готовиться.
- Совершите прогулку.
- Умойтесь.
- Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некой агрессивности. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять.
- По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

### **Рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования**

- Сосредоточься! Торопись не спеши!
  - Начни с лёгкого!
  - Пропускай!
  - Читай задание до конца!
  - Думай только о текущем задании! Исключай! Запланируй два круга!
  - Проверь! Угадывай (интуитивно)!
- Не огорчайся!

### ***Наши мысли***

Не думайте о том, что вы провалитесь, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, лёгкого победного ответа.

### ***Совет***

Сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и чётко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причём каждый на отдельном листе, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

### ***Притча***

#### **Всё в твоих руках**

Давным-давно в старинном городе жил Мастер. Один из его учеников однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?»

Он пошёл на цветущий луг, поймал бабочку, спрятал её между ладонями и подошёл к Мастеру:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? – Ученик крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

## Релаксационные упражнения.

*Условия проведения:* выполняются в спокойной обстановке, в течение 10-15 минут. Возможно, под спокойную музыку. Желательно 1-2 раза в неделю.

• **Антистрессовая релаксация** (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения).

1. Лягте (в крайнем случае присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении, одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производить не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру пять-шесть раз. Затем отдохните около двадцати секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как «тряпичная кукла».

6. Наступает пробуждение. Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

• **Упражнение «Внутренний луч».**

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и тёплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает ваше лицо, шею и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует вашу новую внешность – внешность спокойного и удовлетворённого собой и своей жизнью человека. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал(а) новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и стабильным!»

### *Экспресс - приёмы снятия эмоционального напряжения*

▪ Йоговское дыхание: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте своё дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие.

▪ Растяжка. Чувство тревоги «живёт» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

▪ Потягивание. Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

▪ Улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10-15 секунд. А если вы неуверенны в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе.

▪ Мудры. Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Это мудра Земли: улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

▪ Мантра (девиз жизни). Найдите свою, которая спасёт от уныния и отчаяния в тяжёлые времена, мантру, которая успокаивает и повышает ваше настроение. У каждого человека она, конечно, будет своя. Пример мантр, своеобразных «волшебных слов», которые ведут нас по жизни:

➤ «Я об этом сейчас не буду думать. Я подумаю об этом завтра», - так говорила Скарлетт.

➤ «Спокойствие, только спокойствие. Это всё дело житейское!» - любил повторять симпатичный Карлсон.

➤ «Я самая обаятельная и привлекательная!» - таким аутотренингом занималась героиня популярного одноимённого российского фильма.

➤ «Ребята давайте жить дружно!» - ещё одна мантра, принадлежащая симпатичному коту – герою мультфильма.

Найдите для себя простые и мудрые слова, своеобразную жизненную мантру, которая будет вести вас по жизни, успокаивая и ободряя, вдохновляя и взбадривая. Найдите любимые стихи, интересные цитаты и высказывания известных людей. Пусть выбранные строки помогают вам жить, создают жизненную перспективу.

### ***Формула выживания профессора В.М. Шепеля***

На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвящённый себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма, время релаксации (расслабления), способ переключения мыслей.

### ***Юмор***

Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек. – Кто лучше просолен, дольше живёт».

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является **сознание человека**. Главное - это **установка** человека на то, что жизнь прекрасна и удивительна, что мы обладаем **мозгом**, чтобы мыслить, мечтать, совершенствоваться; **глазами** - чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, рукотворные шедевры и др.; **слухом** – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем **творить, двигаться, любить**, получать массу удовольствия от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь.

Вопрос лишь в том, умеем ли мы всё это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

***Главное – это установка на радость.***

## Тренинговые занятия для подростков

Предлагаемая система занятий строится в тренинговом режиме и нацелена на освоение подростками из разных семей, в том числе и из неблагополучных, необходимых социальных навыков, что, в свою очередь, является возможной мерой позитивной профилактики зависимости от психоактивных веществ. Такая профилактика ориентируется на потенциал здоровья – повышение ресурсов психики и личности, поддержку подростка и помощь в самораскрытии.

**Цель:** тренинговые занятия направлены на развитие у подростков навыков эффективного общения.

Занятия дают возможность понять, что такое дружба, какие правила эффективного общения существуют, формируя и развивая умения слушать, высказывать свои мысли, выражать свои чувства, работать в команде.

### **Задачи тренинговых занятий:**

1. Развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях.
2. Формирование интереса к другому человеку как к личности.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие форм и навыков межличностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания.
5. Развитие сопереживания другим людям.

### **Особенности тренинговой группы**

Обучающиеся 7-х классов. Количество участников зависит от количества обучающихся в классе (от 20 -30 человек).

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

1. Метод наблюдения.
2. Психолого-педагогическое обследование «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы». Диагностика проводится в соответствии с требованиями ФГОС, в начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце (май). Она включает в себя методики, которые дают возможность определить коммуникативные навыки, отношение к классу, к школе, к семье и т.д.

С результатами обследования ребята, родители знакомятся в групповой и индивидуальной формах. Классному руководителю предоставляется справка по классу, даются рекомендации.

## План тренинговых занятий

	Тема	Содержание	Время (час)
	<b>«Зачем мы здесь обрелись? Я среди людей»</b>	Знакомство, создание доверительной атмосферы, формирование установки на эффективное взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий и в учебное время.	1,5
	<b>«Будем дружной дорожить»</b>	Формирование в классе дружеских отношений, положительного психологического климата. Осознание качеств настоящего друга. Анализ собственных качеств.	1
	<b>Король и его слугах - чувствах</b>	Рассказать подросткам о внутреннем мире и о чувствах, заложить основу для саморегуляции через дидактическую сказку.	1
	<b>Мои социальные навыки</b>	Тренировка умения выражать чувства, понимать чувства других людей, развитие коммуникативных умений.	1
	<b>Тревожность. Способы борьбы с тревожностью</b>	Введение понятия тревожности. Обсуждение возможных стратегий реагирования на тревожную ситуацию.	1
	<b>Борьба с плохим настроением</b>	Углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.	1
	<b>Чувство собственного достоинства. Мои одноклассники</b>	Углубление процессов самораскрытия, укрепление самооценки, познание себя при помощи группы.	1
	<b>Конфликт</b>	Анализ сущности конфликтов, причины их возникновения и пути решения.	1
	<b>Я – среди людей</b>	Развитие умения ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, доверять им; развитие умения оказывать поддержку одноклассникам.	1,5

## **Занятие №1**

### **«Зачем мы здесь собрались? Мир вокруг»**

**Цель:** знакомство, создание доверительной атмосферы, формирование установки на эффективное взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий и в учебное время.

**Материалы:** мяч, мешок с грецкими орехами, «звёздочки» - наклейки, бумажные ромашки.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Знакомство, приветствие.**

**Ведущий.** Здравствуйте ребята! Рада приветствовать вас на первом занятии! Для начала давайте знакомиться! Меня зовут Е. А., мне нравится общаться, я люблю играть. Думаю, что наши занятия помогут справиться с разными трудными ситуациями. Всего 9 занятий, которые состоят из игр, интересных упражнений, полезных секретов про человеческое общение.

##### **Упражнение «Презентация себя» (15 мин.)**

Представление участников по кругу, с передачей друг другу мяча (подросток называет своё имя, знак зодиака, хобби, любимое блюдо, одно качество, которое помогает людям добиваться взаимопонимания).

##### **2. Разминка**

##### **Игра «Передача предмета» (10 мин.)**

Для создания в группе дружелюбного, эмоционального, тёплого настроения ребятам предлагается поиграть.

Мяч передаётся по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, пожеланий.

Например: «... (имя), я желаю тебе гармонии (уверенности в себе, радости и т. п.)».

Игра продолжается до тех пор, пока предмет не обойдёт по кругу всех участников и не вернётся к ведущему.

##### **3. Упражнение «Меняются местами те, кто ... » (10 мин.)**

**Ведущий.** Нам предстоит интересная и серьёзная работа, но для начала давайте поиграем. Для этого сделаем круг!

Цель игры – лучше узнать друг друга, настроить на откровенность.

Группа сидит в круге. Меняются местами те, к кому относится высказанное предположение (... *те, кто всегда соблюдает правила; ... те, кто всегда слушает родителей.*)

##### **4. Основное содержание занятия**

##### **«Контакты с внешним миром» (лекция, обсуждение)**

**Ведущий.** Каждый человек в нашем мире не может обойтись без общения с другими людьми. Контакты с окружающими мы выстраиваем с помощью умения общаться, значит, успех наших взаимоотношений во многом зависит от нас. Какие мостики мы выстраиваем с другими людьми? Как другие люди будут нас воспринимать, как будут к нам относиться?

##### **5. Упражнение «Орехи»**

Каждому предлагается взять по одному ореху, в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех. Нельзя ставить на нём метки и раскалывать. Через минуту все орехи складываются обратно в мешок. После этого орехи высыпаются в центр круга, и каждый участник находит свой орех. Далее идёт обсуждение (Удалось ли найти свой орех?; Чем отличается от других?; Почему не удалось?). В конце игры делаются выводы о том, что и те и другие (люди и орехи) в толпе или в куче, на первый взгляд выглядят одинаково, а для того, чтобы увидеть особенность каждого, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха судят по тому, что находится внутри (может быть, внешне – очень красивый, а внутри пустой), так и о человеке нельзя судить по каким-то внешним признакам. У ореха жёсткая скорлупа, она нужна ему, чтобы защитить нежное ядрышко, многие люди тоже часто выращивают вокруг себя скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

##### **6. Игра «Ромашка» (20 мин.)**

### **1 вариант**

**Цель игры:** дать возможность ребятам провести самоанализ (определить лучшие качества своей личности); понять насколько хорошо учащиеся знают друг друга в классе.

Для игры подготавливаются бумажные ромашки с семью лепестками.

Предлагается написать на лепестках ромашки свои качества. Ромашки не подписываются. Далее все цветы собираются. После чего ведущий зачитывает качества на каждой ромашке, а ребята угадывают, кому из одноклассников эта ромашка принадлежит.

### **2 Вариант**

**Цель игры:** осознание и групповое осмысление ценностей, интересов, потребностей участников.

Предлагается написать на ромашках свои желания, не ограничивая себя ничем, как если бы ромашка была волшебной. Затем ромашки собираются. Выбирая одну из них, предлагается составить впечатление о человеке, у которого такие желания. Возможно просто сравнение ромашек между собой.

### **3 Вариант**

Лепестки ромашек отрываются, перемешиваются, по желанию группы происходит знакомство с частью лепестков, либо разговор о желаниях вообще, способах их осознания и исполнения.

## **7. Составление правил взаимодействия участников (10 мин.)**

### **Возможный свод правил:**

- Уважение друг к другу.
- Взаимопомощь (один за всех и все за одного).
- Прислушиваться к мнению других.
- Говорит один (правило поднятой руки).
- Принимать человека таким, какой он есть.
- Активность и инициатива.
- Соблюдать чистоту.
- Мы ученики и учителя одновременно!
- Гость на занятии равен участнику!
- Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

### **Упражнение «Звёздочки» (10 – 15 мин.)**

Цель игры – поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания.

Ребята закрывают глаза, а ведущий приклеивает звёздочки на лоб. Звёздочки либо имеют разный цвет (всего 5-6 цветов), либо различаются по форме. Участники получают задание: не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звёздочки». Далее ведущий наблюдает, какими способами пользуются участники, чтобы отыскать «себе подобных», не зная, кто ты сам.

Обсуждение помогает актуализировать проблему установления контактов, поддержания взаимопонимания со сверстниками (Что помогало справиться с поставленной задачей? Что помешало выполнить задачу быстрее? Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?).

### **Беседа «Что мы сегодня делали на занятии?»**

### **Домашнее задание**

Придумать свой вариант завершения занятия, оформить красиво правила общения для классного уголка.

### **Завершение занятия**

### **Игра « Аплодисменты по кругу»**

**Цель игры:** символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, но не выраженных чувств и эмоций, настрой на обычные дела.

**Ведущий:** « Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся всё сильнее и сильнее».

## **Занятие 2.**

*Приветствие*

Игра «Рукопожатие» (5мин.)

*Разминка*

Игра «Повтори движение» (15 мин.)

*Основная часть*

Беседа о дружбе (15 мин.)

Упражнение «Качества настоящего друга» (10 мин.)

Игра «Самое лучшее» (10 мин.)

*Подведение итогов*

Игра «Подарок»

## **Занятие 3.**

*Разминка*

Игра « Пожелание на сегодняшний день» (5 мин.)

*Основная часть*

Чтение сказки (10 мин.)

«Сказка о короле и его слугах-чувствах» Т. Зинкевич–Евстигнеева

Беседа по сказке (10-15 мин.)

Игра «Скульптура эмоций» (20 мин.)

*Подведение итогов*

*Ритуал прощания*

## **Занятие 4.**

*Разминка*

Игра «Войди в круг» (10 – 15 мин.)

*Основная часть*

Мозговой штурм: «Что такое общение?» (5 мин.)

Беседа на тему: « Эффективное общение» (20 - 25 мин.)

Игра «Найди свою пару» (10 мин.)

Игра « Внимание» (10 мин.)

*Подведение итогов*

*Ритуал прощания*

## **Занятие 5.**

*Разминка*

Игра «Танцы» (10 мин.)

*Основная часть*

Мозговой штурм: «Что такое тревожность?» (5 мин.)

Беседа на тему: «Тревожность. Способы борьбы с тревожностью» (25 мин.)

Упражнение «Препятствия» (10 мин.)

*Подведение итогов и завершение занятия*

## **Занятие 6.**

*Разминка*

Игра «Какого я цвета?» (10 мин.)

*Основная часть*

Беседа «Настроение» (10 мин.)

Упражнение «Борьба с плохим настроением» (10 мин.)

Рассказ о том, как можно расслабиться с помощью простых приёмов (10 – 15 мин.)

Упражнение «Концентрация на цвете» (15 мин.)

*Подведение итогов*

*Ритуал прощания*

## **Занятие 7.**

*Разминка*

Игра «Чего желаю и тебе» (10 мин.)

*Основная часть*

Мини-лекция «Самый-самый» (10 - 15 мин.)

Упражнение «7 характеристик» (10 мин.)

Упражнение «Моё качество» (10 – 15 мин.)

Упражнение «Уступки» (10 мин.)

Игра «Спасибо за приятное занятие»

## **Занятие 8.**

*Разминка*

Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике» (10 мин.)

*Основная часть*

Мозговой штурм: «Что такое конфликт?» (5 мин.)

Мини – лекция «Конфликт» (15-20 мин.)

Упражнение «Грабитель» (10 – 15 мин.)

Ролевая игра «Конфликты» (20 – 25 мин.)

*Подведение итогов*

*Ритуал прощания*

## **Занятие 9.**

*Разминка*

Игра «Цвет моего имени» (5 – 10 мин.)

Игра «Представление собеседника» (10 мин.)

*Основная часть*

Упражнение «От чистого сердца» (10-15 мин.)

Упражнение «Невидимая связь» (15-20 мин.)

*Подведение итогов*

*Ритуал прощания*

Анализ планируемых результатов будет осуществляться методом наблюдения в течение года, а также итоговой диагностикой «Определение динамики личностных результатов освоения основной образовательной программы» в конце года.

## Рекомендации для школьников

### 1. Считай себя удачливым.

Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешься на ещё большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твоё мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Лучше вспомни об успехах (один удачный ответ на уроке истории на прошлой неделе), чем заикливаться на неудачах (6 неудачных ответов на этой); от каждого из этих случаев всё равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе всё время.

### 2. Не уклоняйся от принятия решения.

С этого момента учись действовать так, как будто ты – удачливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения – жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнёшь действовать. Принимай решения – жизненно важная предпосылка успеха. Учись принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Дело в том, что принятые тобой решения делают тебя победителем. Тренируйся на простых случаях принятия решений.

### 3. Люби себя (или, по крайней мере, постарайся себе нравиться).

Некоторые люди склонны считать себя никчёмными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением других. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что две величины равны между собой, если равны третьей. Третья – это польза, приносимая каждым. Например, телефон и лампа равны, так как полезны и, во-вторых, - исключительны. Так и люди все уникальны и исключительны. Поэтому не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек всегда при мне – я сам. И я должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили, - полюби себя сам. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить как самого себя. И самое главное – учись понимать себя. Другим ничего не останется, как только показать своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!

### 4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а помочь тебе. Например, учитель строго говорит, что тебе надо заниматься больше. Вместо обиды, подумай, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но твёрд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность так:

- будь пунктуальным и надёжным во всех отношениях;
- будь тактичным и заботливым;
- будь искренним;
- будь улыбчивым – плохо быть букой;

В свою очередь им ничего не останется, как только ответить взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаёшь.

### **5. Считай всё достижимым.**

Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «это невозможно», находится некто, кто говорит «да, это возможно!», идёт вперёд и добивается своего. Рассуждая и действуя с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

### **6. Доводи начатое до конца.**

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина – недостаток ума, способностей и усилий, а привычка, сформированная в детстве, – не доводить начатое до конца. Настраивайтесь на то, чтобы доводить всё что делаешь до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытьё посуды. Заканчивай всё, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.

### **7. Не оправдывайся.**

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за всё, что случается с тобой, не перекладывай вину на других, подражай замечательному человеку из Миссури – президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретёшь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

### **8. Отстаивай свои права.**

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, тем самым допуская посягательство на свои права. Вместо этого лучше высказывать своё мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Таким образом, ты даёшь понять родным, друзьям, а главное – себе, что ты не тот человек, которым можно манипулировать, которому можно лгать. Если ты твёрдо стоишь на своём и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для тебя людьми, ты заслужишь уважение других и самого себя.

### **9. Контролируй услышанное.**

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие. Если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам ты поступал в предыдущих, успешных случаях. Твоя настойчивость и упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы – откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с её неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

### **ЗАПОМНИ:**

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит её содержание. Издание в чёрной рамке под названием «Лена болеет» – сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение о том, что Лена чувствует себя лучше и лучше, твоё подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни ещё один важный факт: всё, что ты думаешь и говоришь о других, в конечном счёте, будет иметь отношение к тебе.

### **10. Будь терпеливым.**

Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого

или, что ожидаемое благоприятное событие произойдёт слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача – в успех, страдание – в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить всё большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя – привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему недостаёт.

#### **11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.**

Если ты убеждён, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, хотя в норме никто не обязан любить всех. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

#### **12. Ты имеешь право делать ошибки.**

Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки – это зло, то ты – объект для манипулирования: «ты ошибся – ты виноват». Но ошибка – это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки – не значит наказывать себя. Это способ предоставления компенсации за нанесённый кому-то твоим поступком моральный ущерб или начало твоего активного действия.

#### **13. Развивай уверенность в себе.**

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрёл уверенность, пытаясь справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день. Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определённом месте, учиться в определённом месте, носить определённую одежду. Другие хотят обладать определённым весом, ростом, деньгами. Если ты не доволен сейчас, завтра ты будешь недоволен ещё больше! Это одно из правил подсознания.

#### **14. Учись быть счастливым!**

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьёй, своими родителями, братьями, сёстрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай всё, что можешь или хочешь. Используй всё, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьёзно. Учёба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всём, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыплёнком. Ни наседка, ни человек не могут помочь ему пробиться через скорлупу. Ему дали силу и смыслённость, необходимые для выживания. Но он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть всё, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

### **15. Добивайся своего.**

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретёшь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь, какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применив на практике данные советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуются знания и усилия, чтобы избавиться от врождённых привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретёшь новое чувство уверенности в себе.

### Способы выражения гнева

1. Громко спеть любимую песню.
2. Попрыгать на скакалке.
3. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
4. Налить в ванну, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксёрской грушей.
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
11. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
12. Постирать бельё.
13. Отжаться от пола максимальное количество раз.
14. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
15. Слепить из пластилина фигуру и сломать её.
16. Рисование.
17. Соревнования, спортивные занятия.

## Мальчик-чудовище

Жил-был мальчик. Звали его Георгием в честь знаменитого героя. В каком королевстве он жил, он просил меня не рассказывать, так как он и сейчас там живёт после своих странствий. Пока Георгий был мальчиком, всё было как обычно: он играл, шалил, возился с друзьями, родителей иногда слушался, иногда нет; иногда он был весёлым, иногда грустным, учиться не очень-то любил, но любил придумывать всякие необыкновенные истории и мечтал, как и святой Георгий, победить когда-нибудь злого дракона или другое чудовище. Но когда он подрос, он сам неожиданно для себя стал превращаться в злого дракона или другое чудовище. Да, мальчик Георгий исчезал, а на его месте появлялось злое существо, которое хотело драться, шуметь, обижать всех, особенно родителей, разбивать и расшвыривать всё, что попадалось ему на дороге. При этом чудовище чувствовало себя обиженным на весь свет. И только тогда, когда оно, вдоволь поиздевавшись над всеми, уходило, возвращался удивлённый и испуганный мальчик Георгий. Первое время, чувствуя приближение чудовища, Георгий старался убежать подальше, туда, где его никто не знал. Каждый раз, когда чудовище исчезало, мальчик надеялся, что он навсегда освободился, хотелось забыть о поведении чудовища, даже не верилось, что можно быть таким. Но однажды злой дракон сломал несколько деревьев на соседней улице, с невероятной силой разнёс красивую беседку, а на сломанной скамейке расписался со всех сторон: «Пятиглавый дракон ОРГ». Теперь Георгий уже не надеялся, что чудовище исчезнет. Он решил посоветоваться со своим отцом. Стыдясь и огорчаясь, он поведал отцу о своих превращениях. Но отец неожиданно сказал:

- Я всё собирался предупредить тебя об этом, Георгий, но надеялся, что это тебя не коснётся. Из уроков истории ты знаешь, что не только Святой Георгий, но и другие рыцари сражались в нашем королевстве с драконами и чудовищами. И иногда им случалось проиграть решающий бой. Некоторые из них погибали, а некоторые соглашались... соглашались – как бы тебе сказать, ведь об этом в учебниках истории не написано – повиноваться драконам и помогать им. И, быть может, поэтому в нашем королевстве часто случаются такие превращения.

- Что же мне делать?- спросил Георгий. – Я не хочу быть драконом!

- Многие из наших юношей пытались бороться с этими превращениями. Например, мой старший брат.

- Дядя Александр?

- Да. Он заявил, что убьёт своего дракона, как только тот покажется ему на глаза.

- Я никогда бы не подумал, что он способен на такое. Он мне всегда казался таким угрюмым и скучным человеком. Он всегда такой «правильный», ты только не обижайся, папа.

- Это действительно так. Он стал скучным и «правильным», когда убил в себе дракона.

- А ты, папа? Тебе тоже угрожали превращения?

- Да, Георгий, - сказал отец, опустив глаза.

- И как ты победил?

- Я запер на замок своё чудовище. Иногда оно ворочается и рычит, но я стараюсь, чтобы никто об этом не догадывался.

«Бедный папа!» - подумал Георгий.

- А как поступить мне? Я думаю, ты мне что-нибудь посоветуешь, у тебя есть опыт...

- Нет, Георгий, я не вправе давать тебе советы, ведь я не очень-то преуспел в борьбе со своим чудовищем. Но ты уже не мальчик. Я слышал, что на свете есть мудрецы...

- Папа, а что если не бороться, может быть, дракону надоест приходиться?

- Я знаю о таких случаях, мой мальчик. Дракону, если с ним не борются, незачем и уходить. И тогда в мире становится одним драконом больше.

- Папа, помоги мне собраться. Я отправляюсь искать мудреца, чтобы он подсказал мне, как победить дракона Орга.

«Может, мне удастся найти мудреца, который и отцу поможет бороться с драконом», - мечтал Георгий.

Георгий простился со своими родителями и отправился на поиски мудреца.

Долго ли, коротко ли он странствовал, не одно превращение он испытал за это время, у каждого встречного спрашивал, не мудрец ли он, и вот однажды услышал слова сильного, крепкого молодого человека, приглашавшего в «Школу тайной мудрости».

- Если хочешь научиться мудрости, приходи в мою школу.

- Я хочу научиться побеждать чудовищ, - сказал Георгий.

- А зачем их побеждать?

- Я не хочу быть чудовищем, я хочу быть собой.

- Поучись в моей школе, и ты поймёшь, что и ты, и чудовище – всего лишь цепь перерождений, твоя задача выйти из этой цепи. Ты хочешь победить чудовище, оно хочет победить тебя, эта одна видимость. Неважно, кем ты себе кажешься, стремись к тайной истине.

- А откуда ты знаешь, что твоя тайная истина не одна видимость?

И Георгий пошёл дальше. Следующий – безбородый мудрец средних лет – сказал:

- Твои чудовища – это тени тех неприятностей, которые случаются с тобой в жизни. Это - твои тайные желания, в которых ты не признаёшься себе.

- Ты хочешь сказать, что у меня есть тайные желания всё ломать, крушить, обижать людей?

- Да, поэтому ты превращаешься в чудовище.

- И что же мне делать?

- Прежде всего, понять, почему это происходит, потом ты сможешь решать, что ты позволишь себе, а что нет.

- Я согласен с тобой, мудрец, но не до конца. Мне, например, хотелось, чтобы моё имя знали все, но я не разрешал пачкать скамейки. Дракон разрешает себе всё. Но некоторые его поступки я не могу объяснить себе таким образом.

И Георгий пошёл дальше. Он брёл по лесу, раздумывая над словами второго мудреца. И почти наткнулся на одинокую хижину.

- Кто здесь живёт? – спросил мальчик.

Никто не отозвался. Георгий заглянул в хижину. Она была почти пустой: жёсткое ложе, маленький очаг, дрова и изображение святого Георгия на стене. Георгий решил дождаться хозяина. Хозяин долго не появлялся.

В какой-то момент юноше показалось, что он снова превращается в Орга.

Огромными усилиями воли он заставил чудовище сломать не хижину, а несколько сухих деревьев в лесу. А на следующее утро Георгий принёс из лесу эти деревья и нарубил дров, чтобы помочь хозяину. Наконец появился хозяин. Это был немолодой человек, его борода была почти седой. Держался он прямо и чем-то напоминал юноше Святого Георгия. Мудрец ласково улыбнулся гостю.

- Ты хочешь о чём-то спросить меня?

- Почему ты живёшь один – ты не любишь людей?

- Я люблю людей и рад помочь каждому гостю. И тебе я помогу. Я знаю, что не хочешь превращаться в чудовище.

- Да, но я слышал, что убивать своё чудовище опасно, можно убить и что-то важное в себе. Как победить этого дракона?

- Чтобы победить его, ты должен одержать пять побед, тогда дракон окончательно уйдёт из твоей жизни. Но это должны быть добрые победы. Если же в одной из схваток

победит дракон, то придётся начать всё сначала. Но не унывай, ты уже одержал четыре добрые победы, пока странствовал.

- Какие?

\* \* \*

- Твоя первая победа в том, что ты решил бороться с чудовищем. Вторая победа пришла к тебе, когда ты не смирился с тем, что дракон – одна видимость.

- А третья?

- Третья победа в том, что ты согласился увидеть в себе что-то злое, на что опирался дракон. А четвертую ты совершил здесь, в этой хижине.

- Но ведь я был чудовищем, - стыдливо сознался юноша.

- Скорее ты, Георгий, заставил его потрудиться. Но будь осторожен, его трудно удержать от зла. Даже сейчас, когда ты уже почти победил. Если тебе придётся трудно, попроси помощи у святого Георгия.

- Спасибо тебе, мудрец. Скажи мне ещё, как отличить добрую победу от недоброй?

- Это такая победа, за которую не будет стыдно, когда борьба окончится. Она не оставляет после себя сердечной горечи. Иди, я верю в тебя. И помни: если будет неудача – не унывай, начни сначала.

Простившись с мудрецом, Георгий решил вернуться в свой город, не зная, скоро ли представится случай для следующей схватки. Когда он подходил к своей улице, он услышал шум и пошёл взглянуть, что случилось.

Несколько молодых дракончиков резвились. Они сломали забор и выломанными досками играли, перебрасывая друг другу визжащего щенка. Георгий кинулся на выручку. Дракончики накинулись на него. «Мне ничего не стоит сейчас самому превратиться в Орга, - думал Георгий. – Тогда я смогу обуздать этих хулиганов. Они поймут, что на силу всегда найдётся сила побольше. И исправятся. Это будет добрая победа? Нет, навряд ли добрая».

Дракончики резвились. «Слабо с нами справиться. Слабак! Слабак!» - звучало в ушах юноши.

- Может быть, позвать на помощь? (Дракон Орг всё решительнее шевелился в Георгии.)

- Я им покажу!

- Святой Георгий, помоги мне одержать добрую победу – не превращаться в чудовище! Лучше быть слабым, чем жестоким!

Георгий очнулся от того, что щенок лизал его в лицо и тихонько скулил. Юноша с трудом встал на ноги, наклонился и погладил щенка по голове.

- Пойдём домой, - сказал он. – Спасибо тебе!

*Сказка обращена к современным подросткам и говорит о том, что источник агрессии находится в самом человеке.*

## Сказка для педагогов

*Эта сказка иллюстрирует задачи работы психолога с педагогическим коллективом: разгадать дар каждого, помочь занять свое место, дать членам коллектива возможность ощутить себя единым целым и пережить радость взаимного принятия. Сказка может быть прочитана над педсоветом психологом, который недавно появился в педколлективе, - таким образом формируется образ сотрудничества между психологом и педагогами.*

Т. Зинкевич-Евстигнеева

### Согласие

В одной сказочной стране, на берегу красивой и быстрой реки стоял дворец. Ещё в стародавние времена прежние правители этой страны свезли во дворец все мудрые книги, обустроили залы так, чтобы в них было уютно маленьким жителям. И в этом дворце была устроена самая настоящая сказочная Школа. Здесь маленькие жители страны начинали узнавать законы жизни, постигали древние знания, познавали, на что способны. Много учителей сменилось в школе. И вот в неё пришли преподавать Маугли, Крот и Стрекоза.

Вам покажется, что все они герои разных сказок и поэтому не могут быть вместе, а тем более преподавать в школе. Но это же сказка, в ней возможно всё. Поверьте, всё, о чём вы услышите, было именно так.

Конечно, вы догадались, что Маугли много играл со своими учениками. Он учил сам и давал возможность учить себя. Ему всё было интересно, и никогда он не проводил уроки одинаково. Он был большой выдумщик и фантазёр.

Кроту не всегда нравилась манера Маугли вести уроки. Ведь сам Крот был очень умным и умел учить «правильно», как это делали многие поколения учителей. Крот не выносил яркого света новых идей. Ученики на его уроках узнавали много нового, но этого нового было так много, что часто их голова с ним не справлялась.

Что касается Стрекозы, то она была, пожалуй, самым необычным учителем. В её учебном зале стояло большое зеркало в золочёной раме. Ведя урок, Стрекоза то и дело смотрелась в него. Ей нравилась её изысканная осанка, радужный перелив крылышек. А её огромные глаза!.. Конечно, они были прекрасны. Стрекоза очень нравилась себе, когда она ведёт урок. Правда ей казалось, что в школьном дворце она мало себя реализует. Ну что может стоить мнение учеников для такой прелестницы, как Стрекоза. Надо ли говорить, что прекрасная Стрекоза чувствовала себя невостребованной.

Часто после уроков, когда школьный дворец пустел, Стрекоза говорила Кроту и Маугли, что скоро улетит отсюда. Ведь ей так важно было знать, что она здесь только временно. Крот усмехался, а Маугли удивлялся этому.

И вот пришло время, когда стрекоза сказала: «Всё, с меня хватит! Мне надоели эти глупые ученики и их напыщенные родители! Да и сам этот дворец такой противный! Я буду прилетать сюда, только когда мне этого захочется!»

Объявив это, она взмахнула своими радужными прозрачными крылышками и улетела.

С этого дня покой и привычный ритм школьного дворца был нарушен. Крот стал ворчливым, Маугли беспокойным. Зачастую Крот старался уличить Маугли в том, что он учит недостаточно хорошо. А Маугли называл Крота скучным и неинтересным. Стрекоза появлялась тогда, когда ей вздумается, и иногда принимала сторону то одного, то другого.

Да, неприятная ситуация возникла в школьном дворце. Но самым странным было то, что она тянулась довольно долго и все к ней привыкли.

И вот однажды в школьный дворец пришёл Медведь Балу. Он был добрым и весёлым, знал много разных историй и обладал особыми знаниями. Пришёл он во дворец не случайно. За его плечами была богатая, насыщенная жизнь, он очень хотел поделиться своими знаниями с учениками и учителями, сделать их жизнь интересной и разнообразной, рассказать, как много удивительных вещей происходит в их сказочном мире, научить их быть добрее и терпимее друг к другу.

На приход Балуг каждый реагировал по-своему. Ученики заинтересованно приглядывались, Крот усмехался, Стрекоза кокетливо расправляла крылышки, а Маугли сразу подружился с Балуг. Ещё бы, скажете вы, ведь они из одной сказки, они были единомышленниками. Если бы кто-то увидел теперь Маугли, то подумал бы, что он взял у Стрекозы её радужные крылышки. Казалось, что Маугли так давно ждал тех знаний, которые ему давал Балуг. Теперь то, что раньше Маугли делал по наитию, получило подкрепление в книгах, принесённых с собой Балуг. Жизнь закипела, потому что ученики тоже полюбили его.

Правда, Стрекоза скоро разочаровалась в Балуг. Ведь он не собирался восхищаться её крылышками и глазами. Крот же чувствовал себя немного обойдённым и скептически усмехался.

И вот тогда Балуг собрал Большой Совет.

- Друзья мои! – начал он. – Когда я шёл сюда, я и не думал, что увижу таких прекрасных и разных учителей. Ведь помимо того, что вы умеете хорошо учить, каждый из вас обладает особенным даром. Стрекоза умеет летать, крот находится под землёй, а Маугли ловко передвигаться по ней. И объединённые вместе ваши дарования составляют мощную силу. Вы только подумайте: мы можем узнавать и рассказывать, что происходит под землёй, на её поверхности и над ней, в воздухе.

- Ну и что! – разочарованно протянули Крот и Стрекоза. А Маугли заинтересованно молчал.

- Как что?! Как земля хранит корни деревьев, тянущихся к свету, так Крот хранит знания, оставленные нам предшественниками. Крот не только их хранит, но и точно передаёт своим ученикам. Как воздух переносит всё новое, так и Стрекоза, всюду летая, всюду бывая, приносит нам много новостей, умеет красиво показать вашу работу и пробудить к ней интерес даже в самых далёких уголках нашего сказочного государства. Ну а применить новое, преобразовать уже известное умеет Маугли – ведь он так ловко приспосабливается к постоянно изменяющемуся сказочному миру!

Крот, Стрекоза и Маугли посмотрели друг на друга и улыбнулись. Их улыбка осветила залы дворца в сгущающихся сумерках. И в этот раз Крот не зажмурился от света.

- Надо же, Балуг, а я думала, ты нас не поймёшь и осудишь! А ты увидел то, о чём мы давно забыли...

С тех пор Крот, Стрекоза, Маугли и Балуг часто собирались на Большие Советы. Они делились друг с другом своими наблюдениями, идеями и знаниями. Каждый из них чувствовал себя полезным и востребованным.

А школьный дворец засиял и приобрёл удивительную притягательную силу: он притягивал к себе всё хорошее, творческое и светлое, ибо в нём царил Согласие.

**Сказка для поддержки личностного потенциала**  
**«Сказка о волшебнике»**

*Т. Зинкевич-Евстигнеева*

Давным-давно это было. Жил на свете один удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корешками. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдёт дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом.

Люди называли его Волшебником. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все.

Менялись поколения, а Волшебник всё жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз Волшебник сказал людям:

- Я долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправиться в путь.

- Зачем же ты оставляешь нас, - грустно сказали люди. – Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости, - попросили они.

- Посмотрите вокруг, - сказал Волшебник, - вы живёте в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля.

Давайте на минуту замрём и прислушаемся. Чувствуете, всё, что нас окружает, живёт в своём Ритме. И свой ритм у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля – ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны – то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

- Удивительное и Волшебное растёт внутри нас, - с восторгом сказали они Волшебнику.

- Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, - улыбнулся Волшебник. – Ведь Волшебство – это умение слышать и чувствовать Ритм Природы, всего, что нас окружает, и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созидая окружающий Мир. Надо только услышать свой Ритм и разбудить Творца, живущего внутри каждого, и начнётся Волшебство.

- А как мы будем им пользоваться? – спросили люди.

- Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своём сердце, - ответил Волшебник, - и постепенно, даже незаметно для себя, вы начнёте меняться.

- Можно научиться слышать внутренний Ритм другого человека, находить соответствие со своим Ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания.

- Можно научиться видеть в каждом событии Урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность...

И отправился Волшебник в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили слова Волшебника. Жили, слушая свой внутренний Ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся Творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг добро и радость.

И сейчас если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И творец, живущий внутри нас, напомним о себе тёплой волной радости.

---

<sup>i</sup> Перечень личных УУД по ФГОС смотри выше.