

**Содержание:**

**Введение**

1. **Теоретическое и практическое обоснование программы.**
   1. Теоретические основы психологической безопасности.
2. **Программа психолого – педагогического сопровождения образовательного процесса «Психологическая компетентность субъектов образовательного процесса как основа обеспечения психологической безопасности образовательной среды»**

2.1. Актуальность программы.

2.2. Ключевая идея.

2.3 Цели, задачи, гипотеза.

1. **Стратегия реализации программы.**

3.1. Основные модули психологического сопровождения.

3.2 Модель сопровождения психологической безопасности.

3.3. Формы работы психологического сопровождения.

3.4. Этапы внедрения системы психолого-педагогического сопровождения.

3.5. Ожидаемые результаты внедрения психологического сопровождения.

1. **Содержательный раздел программы**
   1. . Сопровождение модуля социально – психологической безопасности.
   2. Сопровождение модуля информационной безопасности.
   3. Сопровождение модуля социально – правовой безопасности.
2. **Организационный раздел программы**

*Приложение 1***.** Программа психологического сопровождения выпускников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ«Экзамены без стресса»;

*Приложение 2*. Программе профессиональной ориентации для учащихся 9-х классов «Психология и выбор профессии»;

*Приложение 3.*  Программа сопровождения для педагогов по самопрофилактике и самокоррекции эмоционального выгорания «Помоги себе сам»;

*Приложение 4.*  Диагностические методики;

*Приложение 5.* План психолого-педагогического сопровождения 2023 – 2024 учебный год

Список литературы

**Введение**

Анализ современной социальной ситуации показывает, что на переходном этапе развития российского общества молодое поколение находится в очень сложной социально – психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых происходит медленно и хаотично. Подрастающее поколение утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет определенных жизненных ориентиров, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный стиль поведения. Становится очевидным, что человек, находясь в стремительно изменяющихся условиях своего существования, нуждается в помощи и психологической поддержке. Такая поддержка может носить личностную ориентацию, а может относиться и к условиям, в которых осуществляется жизнедеятельность, и, прежде всего, к совершенствованию той общности, в которой осуществляется непосредственное взаимодействие субъекта. Усиление психологических ресурсов и определение психологических «вложений» здесь имеют не меньшую значимость, чем социальные и экономические составляющие.

Психологизация образовательной среды в целях сохранения и укрепления здоровья ее участников, создание безопасных условий труда и учебы в образовательном учреждении, защита от всех форм дискриминации, может выступать альтернативой агрессивной социальной среде, психо-эмоциональному и культурному вакууму, следствием которых является рост социогенных заболеваний.

Необходимо смоделировать и спроектировать образовательную среду, где личность бы востребовалась и свободно функционировала, где все ее участники чувствовали защищенность и удовлетворенность основных потребностей, сохраняли и развивали психическое здоровье. Психически здоровой личность может быть только в определенных условиях. Одним из важнейших условий является **психологическая безопасность образовательной среды.**

Человек с момента своего рождения пребывает в определенной жизненной среде, и находиться в ней в постоянном взаимодействии. Между средой и субъектом существуют отношения, взаимодействия и взаимовлияния. Об оптимальном уровне такого взаимодействия говорит умение защититься от возможных угроз для личности и умения создать психологически безопасную среду.

Что является существенным признаком хорошей (для позитивного развития) средой? Таким признаком могут выступать психологическая безопасность и психологическая культура образовательной среды, которая является важнейшим условием социализации подрастающего поколения. Важность психологической безопасности и психологической культуры образовательной среды сегодня выдвигаются на первое место как в государственной политике, так и в системе образования. Именно этим обуславливается сегодня поиск новых проектов, программ, решений, форм работы по сопровождению детей, родителей, педагогов в образовательной среде.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1.Закона РФ «Об образовании в РФ» (ФЗ –273);

2.Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;

3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый 06 октября 2010 г. № 373;

4.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5.ФГОС образования обучающихся с ОВЗ (с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

7.Учебного плана МОУ «Бельская СОШ» 2023-2024 учебный год.

**1.** **Теоретическое и практическое обоснование программы**

**1.1 Теоретические основы психологической безопасности.**

Современная социальная среда, содержащая множество источников угрозы здоровью и жизни личности, делает актуальными исследования в области безопасности. В последние десятилетия активно изучаются проблемы информационной (В. А. Галатенко, Л. В. Матвеева, А. И. Пирогов и др.) и экологической (А. Л. Большеротов, Н. С. Гринин, A. Г. Шмаль и др.) безопасности, безопасности жизнедеятельности (А. Н. Голицын, С. В. Белов, И. Б. Федоров и др.) и т. д. Одну из важнейших позиций в данном перечне занимает **психологическая безопасность личности.** Психологическая безопасность участников образовательной среды школы ориентирована на личностно-доверительные отношения (И.А. Баева, Л.А. Регуш), защиту личности от негативных воздействий (А.В. Брушлинский, Т.С. Кабаченко, С.Ю. Решетина, С.Ю. Смолян и др.) и прогнозирование возможных угроз (Л.А. Регуш) с целью предупреждения нарушений психологической безопасности образовательной среды. Целесообразным и более продуктивным является разделение объективных характеристик среды, условий жизнедеятельности и взаимодействия и их субъективного отражения (Г.М. Андреева, Л.С. Выготский, Т.С. Кабаченко, А. Маслоу, В.Н. Панферов, К. Роджерс)

В современном мире проблема психологической безопасности стоит очень остро. Рассмотрение данной проблемы в контексте российского образования необходимо начать с определения понятия «психологическая безопасность», которое обозначает положительное самоощущение человека, его эмоциональное, интеллектуальное, личностное и социальное благополучие в конкретных социально-психологических условиях, а также отсутствие ситуаций нанесения психологического ущерба личности, ущемления ее прав.

Задача формирования здоровьесберегающей образовательной среды, обеспечивающей защищенность участников образовательного процесса от внешних рисков и угроз, поставлена в нашей стране на государственном уровне: в «Концепции модернизации российского образования». В связи с этим актуальной практической задачей учреждений образования становится создание социальной среды, развивающей и поддерживающей личностный потенциал учителей и учеников. Важнейшая характеристика такой среды – психологическая безопасность. Деятельность школьного учреждения по решению этой задачи мы видим через обеспечение **психологической безопасности личности ребенка.**

Психологическая безопасность рассматривается как состояние сохранности и защищенности от возможных угроз, что способствует гуманным отношениям между людьми, признанию референтной значимости среды, ощущению идентичности с ней, наряду с уважением, доверием, ответственностью и принятием других людей (Г.В. Грачев, Т.М. Краснянская, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, A. Edmonson, S. Kadel, J. Watkins, J. Follman, C. Hammond, 3. Sprague, G. Sugai, H. Walker).Именно она обеспечивает образовательной среде развивающий характер, а школьникам – состояние психологической защищенности. Обучающиеся разных возрастов, а особенно подростки очень чувствительны к влиянию психологического насилия, опасности, дискомфорта. Эффективное отражение неблагоприятных внешних воздействий способствует благоприятному развитию личности школьника.

Современную школу можно рассматривать как объект высокого риска, так как она призвана выпускать «сверхсложный продукт» - психологически здоровую личность. Отсюда крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности или культуре психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды.

Под образовательной средой мы будем понимать систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении.

В психологической и педагогической литературе психологическая безопасность и защищенность образовательной среды школы рассматриваются во взаимосвязи с насилием во взаимодействии ее участников и во взаимосвязи с социальной средой (И.А. Баева, Е.Б. Попов, О.Е. Лебедев).

Образовательная среда является оптимальным пространством для защиты психического здоровья детей, поскольку объединяет ребенка, его родителей, сверстников, детей другого возраста, учителей в систему межличностных отношений.

Негативные эмоциональные переживания, напряжённые межличностные отношения, относятся к ситуациям повышенного риска. А появляются они из-за нарушения психологической безопасности образовательной среды школы.

Очевидно, что **психологическая безопасность** – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Сегодня, в условиях реализации комплексного проекта модернизации образования Тверской области, забота о психологической безопасности и здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения ими современного качества образования. Здоровье ребенка, пожалуй, одно из тех немногих требований, которое в равной мере представлено в ожиданиях всех заказчиков образовательных услуг, поэтому его можно трактовать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное современное образование со стороны государства, общества, и индивида. Это означает, что современная школа должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже инициирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого, образовательное учреждение должно быть территорией безусловной психологической безопасности. Именно поэтому в последние годы обострился интерес к определению этого важного социально-психологического феномена, разворачиваются исследования, позволяющие измерять психологическую безопасность образовательной среды, проектируются условия, при которых она обеспечивается, психологическая служба образования начинает позиционировать свою деятельность в этом контексте как служба психологической безопасности детского сада, школы, колледжа, вуза.

**2. Программа**

**2.1. Актуальность программы**

Многими исследователями (Ф. Зимбардо, Р. Чалдини, B.П. Шейнов и др.) подчеркивается, что возможности детей в достижении психологической безопасности ниже, чем у взрослых. В то же время в учебных заведениях не предусмотрено целенаправленное развитие психологической безопасности субъектов образования. В связи с этим в число первоочередных задач выдвигается решение проблемы развития социально – психологической компетентности субъектов образования в достижении психологической безопасности в условиях образовательного процесса.

Прежде всего, требуют уточнения и разграничения понятия «психологическая безопасность субъекта образования» и «компетентность субъекта психологической безопасности».

**Под психологической безопасностью** субъекта образования мы понимаем состояние его защищенности и психологического благополучия, достигаемое в результате владения им приемами нейтрализации и преодоления психологической опасности, наличия атмосферы психологической безопасности учебного заведения, созданной совместными усилиями всех участников образовательного процесса: учащимся, педагогом, родителем. Подчеркнем, что как субъект образования ребенок или взрослый не становится автоматически носителем свойств субъекта психологической безопасности. Оказываясь некомпетентным в области психологической безопасности, он ощущает ограничение или даже отсутствие возможности предупреждать потенциальные психологические опасности, а в случае их реального возникновения — снижать, ослаблять или устранять их влияние.

**Компетентностью субъекта психологической безопасности** в системе образования мы называем личностное свойство, выражающее единство теоретической и практической готовности и возможности оснащать свою деятельность приемами нейтрализации и преодоления психологической опасности, создавать атмосферу психологической безопасности образовательного учреждения.

В настоящее время в системе образования существует множество источников психологической угрозы личности: психологическое давление, манипулирование, ложь, зомбирование, отрицательное эмоциональное заражение, отчуждение, психосексуальные посягательства, морально-психологическая дискредитация личностных смыслов, агрессивное поведение и др.

Указанные источники катализируют нарастание психологической угрозы таким свойствам личности, как жизненная активность, инициативность и ответственность, самостоятельность, познавательная и личностная конкурентоспособность. Те же источники способствуют деструктивному поведению, приводят к деформациям личности, развитию психологической беспомощности, неадекватности оценки психологической опасности.

Эффективному решению обозначенных проблем в системе образования препятствует недостаточная разработанность научных основ, обеспечивающих развитие психологической компетентности субъекта образования. Между тем действие выделенного противоречия усиливает риск причинения заметного ущерба психическому и психологическому здоровью детей и взрослых, а следовательно, снижает их психологическую безопасность, затрудняя выработку позитивной жизненной стратегии достижения успеха и ее реализацию. Преодолеть указанные негативные тенденции можно посредством развития у субъектов образования такого жизненно важного качества, каким является компетентность в достижении психологической безопасности.

Модель развития компетентности субъекта психологической безопасности предполагает последовательное достижение им трех принципиально отличных и преемственно углубляющих друг друга уровней: психологической осведомленности, ценностно - смысловой регуляции поведения, интеграции компетентности и субъектности при решении проблем психологической безопасности.

Таким образом, **ключевая проблема** проекта определяется так: каков механизм организации психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательной среды, направленного на повышение уровня психологической компетентности субъектов образовательного процесса?

**2.2. Ключевая идея.**

Создать условия для обеспечения психологической безопасности образовательной среды, формирования психологической культуры и, как следствие, охраны и поддержания психического здоровья ее участников наиболее эффективно через деятельность службы психологического сопровождения. При этом, в ходе решения задач проекта, осуществляя психологическое сопровождение, мы будем опираться на принцип социально-психологической умелости, который должен обеспечить поддержку и помощь в развитии, как ученику, так и учителю, выполнить функцию защиты педагога, повысить его психологическую грамотность и компетентность.

Исходя из выше сказанного, проектную идею можно сформулировать следующим образом: через деятельность психологического сопровождения обеспечить наличие в образовательном учреждении условий для создания психологической безопасности и комфортности образовательной среды школы **путем повышение психологической компетентности учащихся, педагогов и родителей.**

**2.3. Цель, задачи программы, гипотеза.**

**Цель программы:**

создание модели психолого - педагогического сопровождения безопасности образовательной среды, направленного на повышение уровня социально - психологической компетентности субъектов образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Определить диагностический инструментарий для изучения комфортности образовательной среды и определения групп риска.
2. Разработать и внедрить систему занятий по эффективным методам поведения в нестандартной ситуации, по повышению самооценки и уверенности в себе у учащихся.
3. Разработать систему занятий для учащихся по эффективному и безопасному использованию сети интернет.
4. Организовать правовое просвещение родителей по защите прав ребёнка.
5. Разработать программу для педагогов по самопрофилактике и коррекции эмоционального выгорания.
6. Создать страницу по психологической безопасности на сайте школы.

**Гипотеза:**

Психологическая компетентность всех участников образовательного процесса (обучающиеся, родители, педагоги) будет сформирована, если:

- создана мониторинговая система психолого - педагогического сопровождения психологической безопасности образовательного процесса.

- определены сильные и слабые стороны психологической компетентности участников образовательного процесса;

- создана модель психолого-педагогического **сопровождения психологической безопасности**, которая станет основой целостной психолого-педагогической программы школы;

- созданы методические рекомендации для родителей, педагогов, учащихся и установлено содержательное взаимодействие в разных формах;

- определён диагностический инструментарий (наблюдения, беседы, анкеты, тесты, опросники).

**3.Стратегия реализации программы.**

* 1. **Основные модули сопровождения психологической безопасности**

***1. Модуль социально – психологической безопасности.***

Осуществляется через диагностическое, профилактическое, коррекционно – развивающее и консультативное направление.

1. ***Модуль информационной безопасности (безопасный интернет).***

Осуществляется через обучение учащихся информационной безопасности и родительский контроль - это ограничение доступа детей и подростков к нежелательным сайтам в Интернет, например, порносайтам, пропаганде насилия, сайтам знакомств, игровым сайтам, социальным сетям и т.д.

1. ***Модуль социально правовой безопасности.***

Осуществляется через правовое просвещение родителей, нацеленное на повышение правовых знаний родителей, ориентированных на обеспечение защиты прав ребенка и обеспечение его безопасности. Так же приобщение родителей к психологической культуре.

Все модули имеют связь между собой. Главным связующим звеном является **создание страницы безопасности на сайте школы**.

**3.2. Модель сопровождения психологической безопасности МОУ «Бельская СОШ» Тверской области**

Модель

психолого – педагогического сопровождения психологической безопасности МОУ «Бельская СОШ»

Участники образовательного процесса

Модуль социально правовой безопасности

Модуль социально – психологической безопасности

Модуль информационной безопасности (безопасный интернет)

Просвещение родителей

Диагностика

Родительские собрания, деловые игры, дискуссии и т.д.

Развивающие занятия с элементами тренинга с учащимися, педагогами

Обучение учащихся информационной безопасности

**Издание печатных материалов (стенды, газеты, буклеты)**

Родительский контроль

Консультирование

Создание странички безопасности на сайте школы

Система сопровождения психологической безопасности состоит из основных модулей, содержание которых может меняться в зависимости от запроса субъектов образовательной организации. В каждом модуле могут быть задействованы все специалисты образовательного учреждения.

**3.3. Формы работы психологического сопровождения.**

Целевая аудитория программы: взрослые (педагоги, родители) и обучающиеся 1-ых - 11-ых классов Муниципального общеобразовательного учреждения Бельской средней общеобразовательной школы .

1. ***Работа с обучающимися***

- Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

- Выявление учащихся группы риска (методом мониторинга), сопровождение этих учащихся и организация индивидуальной или групповой коррекционно-развивающей работы.

- Проведение тренингов с учащимися по развитию коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию мотивации к учебному процессу.

- Проведение занятий с учащимися по обучению информационной безопасности.

- Консультирование учащихся (помощь в решении проблем).

- Профориентационная работа. Большое внимание при сопровождении учащихся к социально-профессиональному самоопределению уделяется индивидуальным консультациям по вопросам выбора профиля, с учетом возрастных особенностей учащихся, проведение элективных курсов «Психология и выбор профессии», проведение групповых занятий по профориентации учащихся (тренинги, деловые игры).

- Сопровождение учащихся в рамках подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

1. ***Работа с педагогами.***

- Профилактическая работа с учителями. Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии,разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

- Консультирование учителей по вопросам совершенствования учебно-воспитательного процесса (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий).

- Проведение семинаров, практических занятий, лекций.

Ожидания и достигаемые цели: просветительная работа, информация по вопросам личностного роста. Диагностический материал, создание комфортной психологической атмосферы в педагогическом коллективе. Индивидуальное проведение диагностических мероприятий. Повышение психологической компетентности и профилактика профессионального выгорания психолого-педагогических кадров

1. ***Работа с родителями.***

- Консультирование родителей по созданию условий, обеспечивающих успешную адаптацию подростков к средней школе, посвященное психологическим особенностям того или иного вида деятельности. Оно может проводиться как в традиционной форме – групповые и индивидуальные консультации, лекции, семинары,- так и в достаточно новых для системы сопровождения формах совместных семинаров-тренингов по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие как родители, так и дети.

- Профилактическая работа с родителями с целью обеспечения родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

- Сопровождение родителей в рамках подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

- Сопровождение родителей в сети интернет (электронный дневник, школьный сайт).

**3.4. Этапы внедрения системы психолого - педагогического сопровождения безопасности образовательного процесса.**

***1 этап - подготовительный***

- изучение и анализ модели сопровождения ;

- поиск и корректировка методических материалов, необходимых для внедрения в школьную практику идеи психолого - педагогического сопровождения ;

- определение стратегии и тактики дальнейшей деятельности;

- материально-техническое оснащение психологической службы (компьютерное обеспечение, диагностическое и методическое оснащение).

***2 этап – практический***

- введение в школьную практику проведения психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательного процесса.

- поиск оптимальных способов контроля за реализацией решений психолого-педагогического сопровождения.

***3 этап – корректирующий***

- создание и внедрение мониторинга психологического безопасности образовательного процесса;

- корректировка системы психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательного процесса

- определение и внедрение инновационных направлений психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

***4 этап – обобщающий***

- обработка и интерпретация результатов внедрения психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательного процесса;

- определение перспектив дальнейшего развития школы.

**3.5. Ожидаемые результаты внедрения программы психологического сопровождения психологической безопасности**

В ходе реализации проекта предполагается получить следующие результаты:

Базовые:

Увеличение количества психологически здоровых учащихся;

Наличие группы учащихся, педагогических работников и родителей, повысивших уровень психологической компетентности;

Наличие модели психолого-педагогического сопровождения психологической безопасности в образовательном учреждении.

Промежуточные:

1.    Умение учителей и родителей психологически грамотно предупреждать и разрешать возникающие конфликтные ситуации.

2.    Владение учителями и учащимися способами межличностных взаимоотношений, навыки саморегуляции и самоконтроля.

3.    Использование учителями психологических знаний для управления учебным процессом и классным коллективом.

Сопутствующие:

Практика создания рабочей группы по сопровождению психологической безопасности;

Команда педагогов, владеющих активными техниками повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса;

Банк учебно-методического материала по психологической безопасности в школе;

Программы повышения психологической компетентности педагогов и родителей;

1. Пакет диагностического материала по мониторингу психологической безопасности в образовательном учреждении.
2. **Содержательный раздел программы.**
   1. **Сопровождение модуля социально – психологической безопасности.**

*Направления работы сопровождения модуля социально – психологической безопасности.*

1. **Диагностика** по изучению комфортности образовательной среды: системы и стиля взаимоотношений между участниками образовательного процесса, определения отношения учащихся, педагогов и родителей к учебному заведению, в котором они учатся. Диагностика для выявления группы риска и психологических рисков конкретной образовательной среды.
2. **Развивающие занятия с элементами тренинга с учащимися и педагогами:**

**Тренинги с учащимися** по эффективным методам поведения в нестандартной ситуации, по повышению самооценки и уверенности в себе, по развитию коммуникативной компетентности для учащихся группы риска и по запросу классных руководителей.

**Тренинги по** **психологическому сопровождению ЕГЭ и ОГЭ по** обучению способам релаксации, снятию эмоционального и физического напряжения, повышению сопротивляемости стрессу, актуализация внутренних ресурсов.

**Занятия с элементами тренинга** по оказанию помощи в профильной ориентации и профессиональном самоопределении. Эта работа предполагает: выявление склонностей, предпочтений в тех или других предметах, интеллектуальных и личностных особенностей, а также профориентационная работа, направленная на формирование (объяснение или разъяснение) детям того, какой вид деятельности в будущем может являться для них предпочтительным, учитывая особенности их личности (характера, темперамента и т.д.), и какие, следовательно, учебные предметы могут составлять их индивидуальный профиль обучения.

**Тренинги с педагогами** по обучению педагогов установлению психологически грамотной, разви­вающей системы взаимоотношений со школьника­ми, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Занятия по обучение эффективному взаимодействию с родителями обучающихся. Занятия по самопрофилактике и коррекции эмоционального выгорания.

1. **Консультирование учащихся, педагогов и родителей** (помощь в решении проблем).
   1. **Сопровождение модуля информационной безопасности.**

Задача сопровождения информационной безопасности школьников заключается в защите личности от негативных проявлений, угроз и рисков в открытом информационном пространстве и тем самым обеспечение условий для наиболее полноценного развития личности.

*Направления работы сопровождения модуля информационной безопасности.*

Необходимо разработать систему дидактических средств для учащихся по обеспечению ИБ на каждом этапе обучения, включающую в себя систему понятий, способы поведения, законодательство в области ИБ, и другие аспекты. Внедрение знаний по ИБ в учебный процесс школы может быть как в рамках существующих предметов, например информатики или ОБЖ, так и на специально организуемых занятиях, например, классных часах, ролевых играх, проектной деятельности учащихся.

Профилактические мероприятия для безопасного использования интернет - ресурсов могут представлять собой воспитательные беседы, дискуссии, семинары со школьниками с учетом их возрастных и психологических особенностей. В начальной школе – в виде сказок, игр. В средней школе – в виде бесед со школьниками по вопросам Интернет - безопасности, угроз сети Интернет; ролевых игр, диспутов, тренингов.

В старшей школе – в виде проектов, выпуска стенгазет, участия в акциях, выступления старшеклассников перед учащимися среднего звена; участие в конкурсах.

Еще один способ решения проблемы детской интернет - безопасности ─ использование учителями и родителя разнообразных средств контроля. Как родительского, так и педагогического. Родители должны понимать, что никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Только они могут полностью контролировать своих детей во внеурочное время. Для достижения положительных результатов необходимо проводить комплексную работу семьи и школы. Именно преподаватели и родители смогут предостеречь детей от возможных опасностей и ошибок в Интернете.

В школе должны быть разработаны специальные методические рекомендации для учащихся и их родителей по обеспечению информационной безопасности. Они должны содержать классификацию интернет - угроз, рекомендации по обеспечению безопасности школьников в сети Интернет. В таких случаях могут помочь специальные программы по ограничению и контролю доступа ребенка к сети Интернет. С помощью них можно оградить учащегося от негативных влияний Интернета, но при этом предоставить ему свободу действий. Это могут быть различные материалы, связанные с психолого-педагогическим и родительским контролем интернет - ресурсов и профилактикой негативного воздействия информации, такие как:

1. Советы по ограничению работы детей за компьютером.
2. Что нельзя делать пользователю Интернета.
3. На что стоит обращать внимание в Интернете.
4. Что можно и нужно делать, используя ресурсы Интернета.
5. Зависимость от сетевых и компьютерных игр и рекомендации по её преодолению.
6. Основные рекомендации для восстановления доверия в семье.
7. Учет возрастных особенностей детей при использовании Интернета.
8. Рекомендации для родителей, столкнувшихся с рисками виртуальной среды.
9. Рекомендации по преодолению компьютерной игровой зависимости у детей.
   1. **Сопровождение модуля социально – правовой безопасности.**

Задача сопровождения модуля социально – правовой безопасности должна быть нацелена на повышение правовых знаний родителей, ориентированных на обеспечение защиты прав ребенка и обеспечение его безопасности. Деятельность по правовому просвещению родителей учащихся может предполагать:

-формирование у родителей учащихся навыков самодисциплины, культуры поведения, личностных установок, основанных на современных правовых и моральных ценностях общества;

-профилактику социального сиротства и семейного неблагополучия, формирование культуры семейных отношений, актуализацию чувства родительской ответственности перед обществом и государством;

-развитие компетенции для защиты прав, свобод и законных интересов личности и правомерной реализации гражданской позиции, и тому подобное.

*Направления работы сопровождения модуля социально - правовой безопасности.*

Основное направление работы модуля просветительское.

Формы педагогического просвещения:

- Родительские собрания, проводимые в нетрадиционной форме для вовлечения родителей в совместную с детьми деятельность через деловые игры, тренинги, круглые столы.

-Консультации тематические. Обычно составляется система консультаций на различные темы, которые проводятся для подгруппы родителей. В тематической консультации, как правило, участвуют несколько специалистов по решению проблемы, которые могут помочь найти оптимальный вариант ее решения. Это социальный педагог, педагог-психолог, классный руководитель, заместитель директора по воспитательной работе. На тематические консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов.

-Родительские конференции. Конференция является одной из форм психолого-педагогического просвещения и предусматривает расширение, углубление и закрепление знаний о воспитании детей. Основная цель конференции - обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог при необходимости оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Родительская конференция является такой формой взаимодействия, при которой обсуждение нравственных, общечеловеческих, социальных и других проблем сближает семью и не позволяет взрослым оставаться равнодушными к будущему нашего общества.

-Родительские чтения. Очень интересная форма работы с родителями, которая даст возможность родителям не только слушать лекции педагогов, но и изучать литературу по проблеме и участвовать в ее обсуждении. С помощью школьного библиотекаря и других специалистов определяются книги, с помощью которых можно получить ответ на поставленный вопрос. -Родительские вечера. Форма работы, которая прекрасно сплачивает родительский коллектив. Родительские вечера проводятся 2-3 раза в год без присутствия детей. Родительский вечер - это праздник общения с родителями друга твоего ребенка, это праздник воспоминаний младенчества и детства собственного ребенка, это поиск ответов на вопросы, которые перед родителями ставит жизнь и собственный ребенок.

Психологическое просвещение может выполняться различными средствами: вербальными (родительское собрание, беседа, лекция, деловая игра), невербальными (печатные и электронные СМИ, стенды, плакаты, буклеты, памятки) и интерактивными (школьный сайт, электронный дневник).

1. **Организационный раздел программы.**

# В данном разделе представлены программы и диагностические методики для реализации успешного сопровождения модуля социально – психологической безопасности в Муниципальном общеобразовательном учреждение «Бельская СОШ» Тверской области.

**Литература**

* 1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Изд-во «Союз», 2017. — 271 с.
  2. Баева И.А., и др. Психологическая безопасность образовательной среды: учебное пособие / Под ред. И.А. Баевой. – М.: Экон-Информ. 2019.
  3. Баева И.А.. Волкова Е.Н.. Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности / Под ред. И.А.Баевой. М.; СПб.: Изд-во «Нестор-История». 2018.
  4. Варданян Ю. В., Руськина Е. Н. Статья в журнале Интеграция образования «Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования». №1, 2018.
  5. Галкина И. Статья на сайте Леноблинформ «Психологическая безопасность — одна из основ развития». <http://www.lenoblinform.ru/news/psihologicheskaya-bezopasnost-odna-iz.html>
  6. Лактионова Е. Б. Основные подходы к проблеме рисков в образовательной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена = Izvestia: Herzen Journal of Humanities & Sciences. №: 52, – СПб., 2018, с. 96-108.
  7. Основные подходы к проблеме рисков в образовательной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена = Izvestia: Herzen Journal of Humanities & Sciences. №: 52, – СПб., 2018, с. 96-108.
  8. Нефёдова М. С. Психологические условия школьной образовательной среды. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика. Региональный сборник научных трудов. 3 выпуск. <http://egpu.ru/lib/elib/Data/Content/128253450068125000/Default.aspx>
  9. Психология развития. Словарь /под ред. А. Л. Венгера//Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах/ред. — сост. Л.А Карпенко под общ. Ред. А. В. Петровского — М: ПЕР ЕЭ,2017–176 с.
  10. Психолого - педагогическая безопасность образовательного пространства в

современных условиях. Сборник статей региональной научно-практической

конференции. – М.: ГБОУ «Педагогическая академия», 2019. – 91с.

* 1. Соломин В., Шатровой О., Михайлов Л., Маликова Т. Психологическая безопасность: учебное пособие. Дрофа; М.; 2019 г.

Приложение 1

**Программа психологического сопровождения выпускников при подготовке**

**к ОГЭ и ЕГЭ «Экзамены без стресса».**

**Пояснительная записка**

В Российском образовательном пространстве такая форма итоговой аттестации выпускников, как единый государственный экзамен стала реальностью. Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психологического сопровождения является востребованной и достаточно разработанной в образовательной практике.

Важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагог-психолог создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями» (Г. Бардиер, М. Битянова, В. Мухина, Ю. Слюсарев, Т. Яничева). Суть психологического сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ является необходимым направлением работы школьной психологической службы. На сегодняшний день имеется определенное количество материалов для выпускников и педагогов, ориентированных на правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Вместе с тем, эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к итоговой аттестации. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, т.к. не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ (С.А. Гапонова, К. Дятлова).

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться. Формы и методы работы в некоторых случаях будут пересекаться.

Основные формы работы по всем трем направлениям:

1. Консультирование. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

2. Собрания (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников). В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию.

3. Информационные материалы. Составление рекомендаций психолога в печатном виде в виде различных памяток, брошюр и т.п. Также в рамках данной работы можно оформить тематические стенды, рассчитанные на разную аудиторию: для выпускников, учителей, родителей. Однако, следует отметить, что информацию на данном стенде в течение учебного года необходимо регулярно обновлять для поддержания интереса целевой аудитории к размещенным материалам.

**Актуальность** психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ и ЕГЭ, как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ОГЭ и ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ОГЭ и ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;

- мониторинг изменений;

- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ОГЭ и ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

При подготовке к ОГЭ и ЕГЭ важна психологическая составляющая ОГЭ и ЕГЭ, связанные с ним проблемы психологического характера и возможности психологической поддержки учеников. Также важна психологическая поддержка не только выпускников, а также их родителей, учителей выпускных классов, классных руководителей. Целесообразность данной программы обусловлена задачами модернизации образования.

Программа направлена на обеспечение психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса в современных условиях. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники годятся для взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. ОГЭ и ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний, поэтому проблема психологической подготовки выпускников к экзамену приобретает особую актуальность. Данная программа является обобщением опыта практической работы с учениками одиннадцатых классов. Предусмотрен информационный блок для работы с учащимися, педагогами и родителями.

Отличительной особенностью программы является использование научных знаний о поведении человека в стрессовых ситуациях, позволяющее научить детей разбираться в проблемах физических и психических изменений, происходящих в организме во время испытаний.

Научным обоснованием программы являются исследования ученых Г. Айзенка, Э. Берна, Д. Карнеги, И.С. Кона, А. Пиза, К. Левина, Т.А.Немчина

К. Левин внес важнейший вклад в понимание юношеской психологии, рассматривал человеческое поведение как зависящее, с одной стороны, от особенностей личности, с другой – от окружающей её среды. Причём всё это в единстве образует жизненное или психологическое пространство.

Методическим и методологическим обоснованием программы являются труды М.Ю.Чибисовой по психологической подготовке выпускников к единому государственному экзамену и труды Т.А.Немчина по адаптации к различным жизненным ситуациям. Cвоеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей. Чибисова М.Ю. доцент Московского городского психолого-педагогического университета, кандидат психологических наук, предприняла попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ОГЭ и ЕГЭ, и предложила некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ОГЭ и ЕГЭ обусловлена рядом причин:

— наличие ряда особенностей самого ОГЭ и ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;

— необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;

— нереалистичность установок, необъективность представлений об ОГЭ и ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Системообразующим ориентиром в процессе данной работы является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ОГЭ и ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы. Успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к

экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Обучение выпускников навыкам аутотренинга, способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам, обучение приемам активного запоминания.

**Психологическая поддержка старшеклассников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

1. Ознакомление с процедурой.

2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ и ЕГЭ.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ОГЭ и ЕГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ОГЭ и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

При разработке программы психологического сопровождения выпускников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Экзамены без стресса» я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу «Путь к успеху» Стебеневой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Причины волнения выпускников:**

- сомнения в полноте и прочности знаний;

- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;

- стресс в незнакомой ситуации;

- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

**Цель программы**: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену. Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

2. Отработка навыков поведения на экзамене.

3. Развитие уверенности в себе.

4. Развитие коммуникативной компетентности.

5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

7. Обучение приемам эффективного запоминания

8. Обучение методам работы с текстом.

9. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

* Ролевые игры.
* Мини-лекции.
* Дискуссии.
* Релаксационные методы.
* Метафорические притчи и истории.
* Психофизиологические методики.
* Телесно-ориентированные техники.
* Диагностические методики

**Хронометраж занятий.**

Курс психологической помощи состоит из 10 занятий. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся 9-х, 11 классов.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ОГЭ и ЕГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие чёткости и структурированности мышления.

4. Повышение сопротивляемости стрессу.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ и ЕГЭ).

**Виды (направления) работ по психологическому сопровождению:**

1.Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг).

2.Консультирование (индивидуальное и групповое).

3.Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).

4.Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры.

5.Профилактика.

6.Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды).

Главный принцип организации психологической службы – системность: психолог, реализовывает все 5(6) функций и делает это систематически.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ОГЭ и ЕГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Кто же такой психолог?

Психолог – это тот специалист по психолого-педагогическому сопровождению, который обладает способностью к системному анализу проблемных ситуаций, программированию и планированию деятельности, направленной на их разрешение, соорганизацию в этих целях участников образовательного процесса (ребенок, сверстники, родители, педагоги, администрация) с целью успешного обучения ученика и как следствия успешного сдачи ОГЭ и ЕГЭ, окончания школы и органичного вхождения во взрослую жизнь.

Психологическую подготовку учащихся к сдачи ОГЭ и ЕГЭ нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, потому, что подготовка ученика к успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ, есть результат не последних двух лет работы, месяцев, дней, а это работа должна проводиться на протяжении всего периода обучения.

Данная форма сдачи экзамена, достаточно новая для нашего общества и здесь надо говорить о том, что не только психологу надо обращать на это внимание, но и учителям, родителям и самим детям. А роль психолога заключается в психологическом сопровождении учебного процесса и всех его участников.

**Цель психологической службы** – формирование системы, способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.

Основная идея психологической службы – идея сопровождения, которая направлена на создание психологических условий для успешного обучения и психологического развития.

Стратегии деятельности психолога при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ:

•ресурсно-ориентированная стратегия – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;

•технологически-ориентированная стратегия – освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Таким образом, можно сформулировать цель данного исследования следующим образом: разработка и апробация модели психологической подготовки учащихся к ОГЭ и ЕГЭ через систему психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения.

**Психодиагностическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ можно считать итоги плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах.

Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе мы выделяем группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

В начальной школе с помощью различного психодиагностического инструментария. Проводятся диагностика в начале года с целью выделения группы детей, испытывающих трудности. После чего происходит формирование групп для развивающей работы, разработка системы работы и рекомендаций. В конце года проводится итоговая диагностика с целью определения эффективности работы. В своей работе мы используем следующий блок методик.

В средней и старшей школе продолжается работа по выявлению учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ. Выделяются те же группы трудностей обучения, но меняется диагностический инструментарий для их выявления. Проводится диагностика учащихся с 5 по 11 класс, где отслеживается динамика эффективности психолого-педагогического сопровождения. Используется следующий блок методик.

Таким образом, мы осуществляем выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ на протяжении всего обучения в школе. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

Проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога, как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

**Консультативная работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Одним из направлений работы психологической службы является индивидуальная и групповая консультативная работа. Её задачи:

1. Оказание помощи при трудностях в обучении, общении или психическом самочувствии.

2. Обучение навыкам самопознания, самораскрытия, самоанализа, использование своих психологических особенностей и возможностей для успешного обучения и развития.

3. Оказание психологической помощи и поддержки учащимся.

Консультативная работа психолога школы проводится по следующим направлениям:

1. Консультирование и просвещение педагогов.

2. Консультирование и просвещение родителей.

3. Консультирование школьников.

В свою очередь, консультирование может проходить в форме собственно консультирования по вопросам обучения и психического развития ребенка, а также в форме просветительской работы со всеми участниками педагогического процесса в школе. Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ГИА, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

В целом задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА составляет контроль за возникновением трудностей обучения ребёнка. Указанная задача включает следующие конкретные составляющие:

1) ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;

2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;

3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;

4) коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;

5) психологическое просвещение всех участников учебного процесса с помощью лекционной и других форм работы.

Перспективной формой организации консультативной работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель, школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения.

**Коррекционно-развивающая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

**Цель** коррекционно-развивающей работы психолога по психологической подготовке к ГИА заключается в составлении системы работы с учащимися «групп риска», испытывающими трудности обучения.

Исходя из результатов диагностики учащихся школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1.Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;

2.Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;

3.Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ следует включить следующие направления:

1.Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

2.Повышение сопротивляемости стрессу;

3.Актуализация внутренних ресурсов.

**Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

**Целью** психологической профилактики в работе школьного психолога является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работника, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Задачу психопрофилактической работы по психологической подготовке к ГИА можно сформулировать следующим образом: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:

•обучение психической саморегуляции;

•формирование уверенности в своих силах;

•выработка навыков мобилизации в стрессе;

•развитие творческого потенциала.

Психопрофилактическая работа осуществляется посредством включения во все виды работ психолога. Это происходит и на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.

**Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ГИА можно охарактеризовать следующим образом:

•ознакомление родителей с актуальными проблемами детей и сообщение подходящих на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения;

•создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогли бы педагогам в работе с учащимися, имеющими трудности обучения;

•вооружение учащихся знаниями о своих психологических особенностях и умениями эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;

•информирование учащихся и их родителей о процедуре проведения ГИА.

Нами осуществляются следующие формы просветительской работы:

•проведение классных часов, где учащиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития;

•проведение родительских собраний вмести с детьми, где можно обсуждать возникшие проблемы, вопросы сообща.

**Примерный календарный план работы педагога-психолога с учениками по психологическому сопровождению подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** |
| 1. |  | Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ . |  | сентябрь |
| 2 | Работа с обучающимися 9-х,  11-х классов  Диагностика. | Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи экзаменов (самодиагностика, лекция)  Тест Филлипса. | Выявление уровня тревожности выпускников. | октябрь-ноябрь |
|  |  | Тест «Стресс»  Анкета | Выявление уровня стресса у выпускников. |  |
|  |  | Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. |  |
|  | Практическая работа | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам |  |
| 2. | Индивидуальные и групповые занятия (по запросу) | Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | октябрь |
|  |  | Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. |  |
|  |  | Память и приёмы запоминания. | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти |  |
|  |  | «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала. |  |
|  |  | «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус» | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. |  |
|  | Тренинг (с элементами арттерапии) | «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл)  «Как сохранить спокойствие» (11кл.) | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | март-апрель |
|  | Оформление стенда для выпускников | «Время вспомнить о ОГЭ и ЕГЭ ». | Информация по подготовке к экзаменам. | январь-февраль |
| 3. | Работа с родителями выпускников | «Психологические особенности подготовки к ОГЭ и ЕГЭ».  «Как противостоять стрессу». | – познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;  – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;  – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка. | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март |
|  | Консультации | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ОГЭ и ЕГЭ. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ОГЭ и ЕГЭ. | В течение года |
| 4. | Работа с учителями -предметниками | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ОГЭ и ЕГЭ. | В течение года |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ . Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. |  |
| 5. | Работа с классными руководителями. | Психологическая помощь в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам. | В течение года |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ . Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. |  |
| 6. | Нормативная документация | Оформление протокола родительского собрания. |  | февраль-март |

**Тематическое планирование занятий по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **месяц** | **Тема занятий** | | **Формы работы, используемые методики** | |
| 1 | сентябрь | Знакомство.  Создание групповой сплоченности.  Принятие правил работы группы  Формирование положительного настроя на работу. Формирование единого рабочего пространства | | Групповая.  Упражнение «Комплимент», Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь», Упражнение «Молодец!» | |
| 2 | октябрь | Актуализация проблем при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ (мини-упражнения)  Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи экзаменов (самодиагностика, лекция) | Индивидуальная, групповая.  Упражнение-разминка «Ассоциации – 1», «Ассоциации – 2», методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына | |
| 3 | ноябрь | Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ОГЭ и ЕГЭ. | Индивидуальная.  Тест О.В. Ереминой | |
| 4 | декабрь | Как лучше подготовиться к занятиям.  Упражнения для стимуляции познавательных способностей | Индивидуальная, групповая.  Тест «Моральная устойчивость», Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам», Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины» | |
| 5 | январь | Арт-терапия.  Как повысить  стрессоустойчивость | Индивидуальная, групповая.  Упражнения «Преодоление» | |
| 6 | февраль | Поведение на экзамене.  Способы снятия нервно-психического напряжения.  Прощай, напряжение | Индивидуальна, групповая. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», Дискуссия в малых группах | |
| 7 | март | Память и приемы запоминания (часть 1).  Как бороться со стрессом. | Индивидуальна, групповая. Упражнение «Комплимент», Упражнение: «На льдине», Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала. | |
| 8 | апрель | Память и приемы запоминания (часть2).  Эмоции и поведение. | Индивидуальна, групповая. Мини-лекция: Методы активного запоминания, Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» , Упражнение «Покажи пальцем» | |
| 9 | апрель | Методы работы с текстами.  Как управлять своими эмоциями | Индивидуальна, групповая. Упражнение. Работа с текстом, Упражнение «Пустой стул». | |
| 10 | май | «Я уже сдал экзамены (успешно)»  Тренинги «как справиться со стрессом» | Индивидуальна, групповая. Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына. | |

**Литература, используемая при подготовке тренинга:**

1. *Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2015. – 271 с.

2. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2017. – 224 с.

3. *Грачева Л.В.* Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2016. – 120 с.

4. *Евтихов О.В.* Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2016. – 256 с.

5. *Заморев С.И.* Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2018. – 135 с.

6. *Макартычева Г.И.* Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2016. – 192 с.

7. *Ромек В.Г.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2017. – 175 с.

8. *Стебенева Н., Королева Н.* Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»

9. *Шевцова И.В.* Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2018. – 144 с.

10. *Шурухт С.М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2016. – 112 с.

11.*Шевцова И.В.* Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2018. – 144 с

Приложение 2

**Программа профессиональной ориентации для обучающихся 9-х классов «Психология и выбор профессии»**

**Актуальность**

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка – система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п.

Для учащихся девятых классов выбор профессии - главный вопрос образовательного развития. Им важно сориентироваться в перспективности выбора дальнейших путей получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности.

Содержание элективного курса предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа элективного курса разработана в соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательного школы (утв. Правительством РФ распор. №1756-р от 29.10.01), Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования (утв. Приказом МО РФ от 18.07.02 №2783 с использованием авторской разработки «Выбор профессии» Г.Резапкиной.

**Цель курса**: Сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учётом их возможностей и требованиями рынка труда.

**Задачи курса**:

- формирование адекватного представления учащихся о своём профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;

- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;

**Ожидаемым результатом** проведения учебного курса станет формулировка индивидуальной задачи по выбору профессий. Этот выбор будет произведен с учетом имеющихся психологических ресурсов молодого человека в соответствии со сформированным личным профессиональным планом.

**Объем** программы составляет 16 часов аудиторных занятий из расчета 1 ч в неделю. Выполнение нагрузки по программе занимает одно полугодие.

**Учащиеся должны уметь**:

ориентироваться в мире профессий, определять и соотносить с требованиями будущей профессии: тип темперамента, тип мышления, способности, учитывать особенности внимания и памяти при выборе направления.

**Знать:**

что такое профпригодность, ПВК будущей профессии, ошибки при выборе профессии, цели, условия, предмет и средства труда, какие типы профессий существуют, какие есть ограничения выбора с позиции здоровья.

**Методическое обеспечение программы:**

1. классный кабинет,

2. компьютер,

3. диски ( аудио, видио),

4. раздаточный материал,

5. классная комната,

6. разработки уроков,

7. лекционный материал.

**Формы работы с учащимися:**

1. уроки,

2. практические занятия,

3. дискуссии,

4. круглые столы,

5. социально-психологические тренинги,

6. психологические посиделки,

7. психологические практикумы с элементами тренинга,

8. тематические встречи с родителями,

9. конференции,

10. занятия-зачеты и т.д.

Учебно-тематический план «Психология и выбор профессии» 9-е классы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
|  | Самооценка и уровень притязаний. | 1 |
|  | Темперамент и профессия. | 1 |
|  | Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций. | 1 |
|  | Определение типа мышления. | 1 |
|  | Классификация профессий. Признаки профессии. | 1 |
|  | Интересы и склонности в выборе профессии. | 1 |
|  | Определение типа будущей профессии. | 1 |
|  | Определение профессионального типа личности. |  |
|  | Профессия и здоровье. | 1 |
|  | Мотивы и потребности. | 1 |
|  | Ошибки в выборе профессии. | 1 |
|  | Пути получения профессии. | 1 |
|  | Навыки самопрезентации. | 1 |
|  | Стратегия выбора профессии. | 1 |
|  | Обобщающий урок «Планирование профессиональной карьеры». | 1 |
|  | Защита проекта «Моя будущая профессия» | 1 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Знакомство. Самооценка и уровень притязаний.**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры*: Бланк – анкета по первичному самоопределению.

**2.Темперамент и профессия. Определение темперамента.**

Понятие об основных типах темперамента. Темперамент и выбор профессии.

*Практическая работа:* работа со «словарем профессий»

*Диагностические процедуры*: модифицированный тест Айзенка **(**определение темперамента).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**3.Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций.**

Чувства и эмоции – выражение нашего отношения  к людям, событиям, явлениям. Связь способности к саморегуляции и выбора  профессии.

*Практическая работа:* Самоанализ эмоциональных состояний.

*Диагностические процедуры*: модифицированный тест эмоций Басса - Дарки (определение уровня эмоционального возбуждения учащихся).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**4.Определение типа мышления.**

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

*Практическая работа:* анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры*: методика «Определение ведущего типа мышления».

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**5.Классификация профессий. Признаки профессии.**

Знакомство с понятием “профессия”. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда, цели труда.

*Практическая работа:* Профориентационная игра “Назови профессию”.

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**6.Интересы и склонности в выборе профессии.**

Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов».

*Практическая работа:* Профориентационная игра: “Советчик”.

*Диагностические процедуры*: методика «Профиль» (модифицированная методика «Карта интересов» А. Голомштока).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**7.Определение типа будущей профессии.**

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа:* Профориентационная игра“Аукцион”.

*Диагностические процедуры:* методика Е.А. Климова (определение типа будущей профессии).

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**8.Определение профессионального типа личности.**

Шкала Дж. Холланда. Понятие: «профессиональный тип личности»

Типы профессиональной направленности личности;

Определение своего профессионального типа личности.

*Диагностические процедуры*: тест Холланда.

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**9.Профессия и здоровье.**

Требования к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Работа с методикой «Мое здоровье». Актуальность заботы о здоровье, как об одном из факторов успешной профессиональной карьеры. Понятие «неблагоприятные производственные факторы».

*Диагностические процедуры*: анкета «Моё здоровье»

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**10.Мотивы и потребности.**

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

*Практическая работа:* анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры:*методика Головахи «Определение мотивации», анкета «Что для вас в жизни главное?»

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

**11.Ошибки в выборе профессии.**

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

*Практическая работа*: анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, деловая игра «Оптимисты и скептики»

**12.Пути получения профессии.**

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

*Практическая работа*: анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

**13.Навыки самопрезентации.**

Резюме, правила составления. Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление.

*Практическая работа:* деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме».

**14.Стратегия выбора профессии.**

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

*Практическая работа:* анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

**15.Обобщающий урок «Планирование профессиональной карьеры».**

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

*Практическая работа:* упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

**16.Защита проекта «Моя будущая профессия»**

Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии. Творческая работа на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

**Литература**

1. Веллер М. И. Всё о жизни. М., 2016.
2. Выбери профессию / О.А. Колесникова и др. Жуковский, 2017.
3. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М., 2018.
4. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. М., 2018.
5. Климов Е. А. Как выбирать профессию. М., 2016.
6. Кузин ф.А. Культура делового общения. М., 2019.
7. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М. ; Воронеж, 2016.
8. Подвижники России / А.Н. Сахаров и др. М., 2019.
9. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 2018.
10. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 2017.
11. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. М., 2016.
12. Рогов. И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2019.
13. Самопознание и выбор профессии , И.А. Волошина и др. М., 2019.
14. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти своё место в жизни. М., 2017.
15. Степанов А.Н. , Бендюков М.А., Соломин И.Л. азбука профориентации. СПБ., 2018.
16. Степанов С.С. На всякое хотенье есть…теория // Школьный психолог. 2017. № 12.
17. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций. М., 2019.
18. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Обучение и здоровье. Воронеж, 2018.
19. Хозиев В.Б. Психология: Учебное пособие для 10-11 классов. М.; Воронеж, 2018.
20. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., 2017.
21. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М., 2019.

Приложение 3

**Программа сопровождения для педагогов по самопрофилактике и самокоррекции эмоционального выгорания «Помоги себе сам»**

***Актуальность проблемы:***

Все мы живые люди, которые задействованы в той или иной сфере деятельности. У каждого из нас на работе существует определённый круг обязанностей, которые необходимо выполнять каждодневно, изо дня в день, из месяца в месяц. В связи со сложившейся в сфере образования ситуацией из-за изменений, которые происходят со школами, детскими садами, досуговыми центрами, на педагогов и психологов свалился большой эмоциональный груз. Все мы догадываемся о важности профилактики выгорания, но при этом забываем о самих себе. А ведь профессия педагога входит в группу высокого риска выгорания. Одна из главных проблем — проблема личного эмоционального состояния. Проблема профилактики выгорания особенно остро встает в середине учебного года, когда ресурсы уже истощились, а до летнего отдыха еще долго.

По мнению компетентных источников, синдром эмоционального выгорания — это отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере «человек–человек», проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Основными группами симптомов выгорания являются такие:

- изменения в эмоциональной сферы: равнодушие к коллегами, клиентам, нежелание работать, перепады настроения, апатия, раздражительность, плаксивость, лёгкая возбудимость;

- вторая группа симптомов - это обесценивание личностных достижения: «Что я могу!», «От меня ничего не зависит», «Я ни на что не способен».

- третья группа симптомов – это изменение отношения к себе: «Тот ли путь я выбрал?», «На что я потратил лучшие годы своей жизни?».

В такой ситуации очень актуально звучит лозунг: «Помоги себе сам». В связи с этим поговорим о том, как помочь себе любимому и не дать эмоционально сгореть на работе. Индивидуальная и конкретная помощь себе в этом случае наилучший способ профилактики и первой стадии борьбы с негативным эмоциональным фоном.

***Цель программы:***

Повышение уровня компетенции педагога по самосохранению и укреплению психического здоровья.

***Задачи:***

1.Подобрать и провести диагностические методики по выявлению синдрома эмоционального выгорания;

2.Предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния:

3.Освоить навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний различными методами и приёмами.

На вероятность развития выгорания влияют следующие 3 группы факторов.

Личностные факторы: это те особенности, которые отличают нас друг от друга. Кто-то оптимист, кто-то безудержный пессимист, кто-то переживает по каждой мелочи, а кто-то способен вынести горы критики, порою даже не очень конструктивной, и даже извлечь из неё пользу для себя, кто-то в силу особенностей нервной системы, может выдержать объём работы, равный «Х», а кто-то способен перелопатить «ХХХ». Способность преодолевать неудачи и идти дальше, находить внутренний ресурс, находить позитив в любой ситуации, способность расслабиться и возобновить силы в короткое время.

Вторая группа факторов – профессиональные – это вопросы квалификации, компетенций, стажа работы и особенностей профессиональной деятельности (сильное эмоциональное напряжение, ответственность за чужие жизни, чужое благополучие, большие капиталы, единоличная ответственность за принятие ключевых решений и т.д.).

Третья группа факторов – административные – это посменный график работы или ненормированный рабочий день, сложные схемы в подчинении, зонах ответственности, принятии решений, сложная система мотивации или частые её смены, авторитарный стиль управления, большое обилие рутины.

Первая же группа факторов – это те факторы, которые зависят от самого человека, факторы, с которыми можно и нужно работать.

**Этапы работы:**

**I этап: « Самодиагностика»**

Чтобы предпринять какие-либо действия, сначала надо выяснить, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь.

**Стресс-тест.**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.

- У меня нет желания общаться после работы.

- У меня в группе есть «плохие» дети.

- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.

- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной

информацией делиться с другими.

Каждый ответ «да» - 3 очка, «иногда» - 2 очка, «нет» - 1 очко.

Ключ:

5-8 очков - синдром выгорания на сегодня вам не грозит;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде

эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

**Тест «Человек под дождем»**

Данный тест используется при отборе сотрудников МВД. Он показывает, как человек умеет защищаться от проблем и стрессов. Дождь в нашей культуре-неоднозначный символ. С одной стороны люди радовались дождю в засуху. С другой стороны дождь, непогода, воспринимались как кара небес, как наказание.

Задание: Нарисовать человека под дождем.

Инструкция:

Прочувствуйте, какое настроение у этого человека. Он спокоен или встревожен? Защищен или беспомощен? Что человек будет делать дальше? Был ли он готов к дождю или это для него неожиданность?

Интерпретация:

1. Дождь на рисунке - ваше отношение к стрессу. Отдельные капли - вы не драматизируете ситуацию. Обильные проблемы кажутся непреодолимыми

2. Тучи - символ ожидания опасностей (пессимизм), человек ждет неприятностей

3. Величина фигуры человека-это ваша самооценка в ситуации стресса

4. Положение человека спиной вперед (особенно если втянуты плечи или опущена голова) - потребность в сокращении контактов с окружающими, усталость, депрессия

5. Наличие зонтика - вы способны себя защитить. Если укрытия нет - вам не легко восстанавливать свою энергию, необходимо больше отдыха

6. Дополнительная защита (плащ, калоши) - в сложной ситуации вам важна поддержка окружающих

7. Дополнительные детали: дома, скамейки, деревья-не хватает внутренней опоры

8. Ноги-символ опоры ( крупные-вера в себя, тонкие-зависимость от других)

9. Пол - ваша модель поведения (мужская - напористость, решительность, способность рисковать; женщина - мягкость, гибкость)

10. Лужи и грязь - это следы стресса. Как долго вы переживаете последствия. Важно не застревать на негативных эмоциях прошлого

11. Молния-начало нового этапа в жизни

12. Радуга, солнце - оптимизм, надежда на лучшее.

**Диагностика мифами**

**МИФЫ ТЕХ, КТО УЖЕ СГОРЕЛ**

***Миф первый: "Жить надо для людей".***

Основная идея этого мифа — "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы — лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом — выше их сил.

***Советы для "светочей":***

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что — коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько "доверенных людей", которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

***Миф второй: "Если не я, то кто же?"***

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников — друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них — единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

***Советы для "спасателей":***

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

Лучший способ позаботиться о человеке — помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавай те себе два вопроса: "Так ли уж ему это нужно?" и "Может, он справится сам?"

***Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".***

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа — герой фильма "Осенний марафон". Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда "горит" собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог — все горит синим пламенем.

***Советы для "червонцев":***

Есть замечательный афоризм: "Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.

Научитесь говорить "нет!", не испытывая при этом ни раздражения, ни вины. Если сделать это самостоятельно не получается, обратитесь к специалисту.

Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгод но, - таким образом, человек манипулирует вами.

***Миф четвертый: "Работа превыше всего!"***

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

***Советы для трудоголиков:***

Помните: "Бессердечье к себе — это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!

Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте там все деловые бумаги и мысли.

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес - клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

Если вы женщина (а женщина ли?), перед выходом с работы пользуйтесь другими, более легкомысленными, чем обычно, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.

**II этап:**

**Профилактика и коррекция**

**Улучшение эмоционального состояния с опорой на личностные ресурсы**

Известны четыре уровня личностных ресурсов, способствующих улучшению эмоционального состояния.

***Физиологический уровень является базовым.***

Фраза «Пока нет осознания, реагирует наше тело» проходит красной нитью через всю тему профессионального выгорания. На этом уровне важно постоянно поддерживать организм в работоспособном состоянии. Занятие спортом, походы в бассейн, на танцы, прогулки на свежем воздухе не только улучшают физиологическое состояние организма, но и положительно влияют на эмоциональное состояние. Найдите время для одного из этих занятий и уделяйте ему час–два каждый день. При этом необязательно сразу же бежать записываться в фитнес-центр, можно просто гулять на свежем воздухе. Например, каждый день проходить какое-то расстояние до работы. Вспомните, что когда-то вы очень хотели научиться танцевать, сейчас как раз можно это освоить.

Важно вкусно и правильно питаться. Составьте себе разнообразный рацион на неделю, при этом постарайтесь использовать различные продукты, богатые витаминами. Попробуйте сделать так, чтобы каждый прием пищи отличался от другого, чтобы каждый раз была какая-то новая закуска или блюдо.

Один из важных способов борьбы с эмоциональным выгоранием — это умение правильно взаимодействовать с самим собой, или саморегуляция. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Здесь хорошо помогают элементы релаксационных упражнений (техника напряжения и расслабления), а также телесно-ориентированные техники.

***1. Упражнение «Руки».***

Сядьте поудобнее, вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1–2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

***2. Ритуал расслабления.***

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы…

***3. Наполнение энергией***

"Дерево силы и добра". В состоянии расслабления представьте себе образ дерева, которое вызывает в вас чувство душевной теплоты, доверия к нему. Вас тянет к этому дереву. Вы подходите к нему и обнимаете ствол, прижавшись всем телом. Вы чувствуете, как нежное тепло, несущее энергию, силу, проникает в каждую клеточку вашего тела. Тело наполняется этим теплом, словно живительным бальзамом. Вы чувствуете, как каждая клеточка благодарно расправляется, наливается силой.

**Далее следует работа на психологическом уровне. Он включает в себя три подуровня:**

**а) Эмоционально-волевой.**

Осознание и принятие своих чувств и эмоций, которые возникают при мысли о работе. Осознание их, а не вытеснение позволяет адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию.

Возьмите лист бумаги и напишите на нем все эмоции и чувства, которые вызывает у вас работа. Затем с помощью двух ярких разноцветных фломастеров выделите одним цветом положительные моменты, а другим - эмоции и чувства, которые вызывают напряжение. Это поможет вам понять, какие эмоции и чувства преобладают у вас при мыслях о профессиональной деятельности. Если положительных моментов намного больше, то можно искренне порадоваться за себя и с радостью продолжать работу. Если же больше негативных эмоций, необходимо переработать их на когнитивном уровне.

***1. Упражнение «Ловец благ»***

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

***2. Упражнение «Моё любимое качество» (резерв)***

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Предлагаю вам естественные способы регуляции, которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор;

- размышления о хорошем, приятном;

- различные движения типа потягивания;

- наблюдения за пейзажем за окном;

- громко петь;

- быстро и резко написать или нарисовать что - то на доске или листе

бумаги;

- изрисовать листок бумаги, измять и выбросить;

- «купание» в солнечных лучах (медитация Гурджиева);

- вдыхание свежего воздуха;

- в случае даже незначительных успехов хвалите себя,

мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»;

- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

***Солнечная медитация Гурджиева***

*Представьте себя стоящим летом на лугу, над вами на небе лёгкое облачко, наливающееся солнечным светом.*

*Сейчас край солнца покажется из этого перистого облачка. Вот золотой солнечный свет устремился к вам, наполняя вас энергией.*

*Вы набираете этой энергии, сколько вам необходимо.*

*Когда вы переполнены солнечной энергией, вы сбрасывайте лишнее на землю как золотые брызги с рук.*

*Повторите это несколько раз. Вы получили необходимую вам энергию – солнечная медитация завершена. Будьте счастливы!*

**б) На когнитивном (познание) уровне** важно понять причины негативных эмоций, осмыслить их. Важен поиск первопричин сложившийся ситуации. На этом этапе можно рационально перестроить свое отношение к ситуации на основе осознания первопричин происходящего.

Возьмите одну из негативных эмоций, которые вызывает у вас работа, и проанализируйте, почему она возникает. Она же появляются не просто так, а, возможно, из-за действий других людей и вашей реакции на это. Затем проработайте каждую из отрицательных эмоциональных реакций. Осмыслите, из-за чего они появляются в вашей жизни.

1. ***Метод самоинструкций***

Метод основан на идеях Л.В. Выгодского и А.Р. Лурии об использовании внутренней речи в регуляции поведенческих актов. Человеку нужно осознать, как его внутренний монолог влияет на поведение. Во внутренней речи часто проскакивают вредные слова – «паразиты», провоцирующие лишние эмоции и телесные реакции. Например: «Это будет катастрофа». Такие выражения дают ярко выраженный негативный эффект по схеме «самоисполняющегося пророчества»: тревожные ожидания приводят к возникновению неадаптивного поведения, что в свою очередь, убеждает человека в истинности его негативных установок.

*Требования к формулировке самоинструкций:*

*-* использование собственной, привычной лексики;

- самоинструкция должна быть предельно конкретной и точно описывать желаемое действие;

- поставленная задача должна быть выполнимой. Слишком сложная инструкция снижает мотивацию использовать метод.

**в) Следующий подуровень — поведенческий (деятельностный).** Наша активность и гибкость поведения, возможность перестройки деятельности, корректирование стратегий и планов позволят избежать появления новых негативных эмоций.

Подумайте, как избежать повторения негативного события. Какие шаги надо предпринять, чтобы больше не получать негативных эмоций на работе. Возможно, стоит отказаться от какой-то нагрузки или поговорить с коллегами или руководством.

1. ***Психологическое айкидо.***

Одна из реально мощных техник ведущих к улучшению качества жизни и доступных для ежедневного применения — психологическое айкидо. (автор Литвак М.) Основа техники — принцип амортизации.

Основные принципы амортизации:

1.Спокойно принимай комплименты.

2.Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза.

3.Hе предлагай своих услуг. Помогай, когда сделал свои дела.

4.Предлагай сотрудничество только один раз.

5.Hе жди, когда тебя начнут критиковать, критикуй себя сам.

**Непосредственная амортизация**

***Пример:*** При «психологическом ударе»

А: *Вы глупец!*

Б: *Вы абсолютно правы!* (уход от удара).

При крайней необходимости ответ можно продолжить следующим образом:

*Как вы быстро сообразили, что я глупец. Мне столько лет удавалось от всех это скрывать. При вашей проницательности вас ждет большое будущее!*

**Профилактическая амортизация**

Ее можно использовать в производственных и семейных отношениях, в тех случаях, когда конфликт идет по одному и тому же стереотипу, когда угрозы и упреки приобретают одну и ту же форму и повеленье партнера заранее известно. Карнеги в таких случаях предлагает: “Скажите о себе все то, что собирается сделать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса”. Или, как гласит пословица: “Повинную голову меч не сечет”. Приведу несколько примеров профилактической амортизации.

**Прием «Зеркало»**

Еще вам поможет умение превращаться в «зеркало». С ходу улавливать характерную лексику, жесты, отношение оппонента и становиться его своеобразным отражением. Ведь, как известно, людям всегда приятно общаться с теми, кто на них похож.

**Прием «Позитив»**

Зайдите в комнату с улыбкой в пол-лица. Изобразите искреннюю радость: «Как хорошо снова увидеться!

**Техника «Три просьбы»**

Вы обращаетесь к человеку сразу с тремя просьбами. Две из них абсолютно невыполнимы, зато третья кажется вполне реальной (это и есть та подпись или то согласие, которого необходимо добиться). Так что смело просите у начальника большую прибавку к зарплате или внеочередной летний отпуск, главное, чтобы он отказался и тем самым дал повод вызвать у себя чувство вины. Когда он вежливо извинится, изобразите на лице мировую скорбь и горестно вздохните: «Я так на вас рассчитывал! Вы – моя последняя надежда. Ну, не можете вы тогда хоть проект мне подписать?» Подпись гарантируется!

1. ***«Концентрация взгляда»***

Сила взгляда всегда считалась хорошим средством защиты. Человек, уверенно смотрящий в глаза, и умеющий удерживать взгляд другого, всегда производит впечатление очень сильной личности. Но, если вы направите свой взгляд двумя глазами в один глаз в один глаз вашего оппонента, и при этом мысленно проговаривать фразу «Два сильнее, чем один!», то сила вашего воздействия увеличится в несколько раз. При этом взгляд не должен нести отрицательного воздействия, желательно подключать улыбку.

Улыбка всегда обезоруживает человека в его негативном отношении к вам, поэтому, выходя из дома, не забудьте положить в карман улыбку и надевать её при каждой сложной жизненной ситуации.

1. ***Техника диссоциации***

Бессильны ли мы перед агрессорами? Нет! Поскольку лучшая защита – недоступность. А она нам по силам. Для этого надо знать свои уязвимые места, струны, на которых играют манипуляторы. Универсальным способом недоступности (незадействованности) является диссоциация своей личности и роли (функции, должности, профессии и т.п.)

1.Осознайте свою роль. Чётко сформулируйте её «сценарий» и основные элементы.

2. Посмотрите на свою роль со стороны. Подробно разъясните себе, что ВЫ НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ ВАШЕЙ РОЛЬЮ (например: моя роль подобна рабочему костюму, который я надеваю перед сном и снимаю после работы. Вся грязь остаётся на нём и не относится ко мне»; «Человек обозвал не меня, а должность, которую я занимаю и т.п.)

3.Отслеживайте разделение личности и роли в процессе коммуникации, анализируя все ситуации эмоционального вовлечения и отмечая моменты слияния собственной личности и роли.

1. ***Упражнение «Видеоклип моего успеха». Создание стратегии успешного поведения.***

Если в ближайшем будущем вам предстоит важное событие, которое в какой-то мере вас беспокоит, то за день до него несколько раз проделайте следующее упражнение.

Сначала вы мысленно конструируете зрительное представление о том, как могла бы развиваться ситуация, если бы все шло по вашему сценарию. Другими словами, вы моделируете наиболее желательный исход событий. Вы должны представить себе (максимально четко и подробно), как могла бы в этом случае развиваться ситуация. Постарайтесь увидеть себя со стороны: свою позу, свои действия, выражение лица. Мысленно создайте короткий видеоклип на тему вашей проблемной ситуации, но с хорошим завершением. Прокрутите его в голове 2-3 раза и внесите необходимые изменения (поработайте над своей позой, голосом или стратегией поведения). Когда картинка полностью устроит вас, пересмотрите клип еще раз, но наблюдайте уже не стороны, а изнутри, будьте участником. Максимально вживитесь в роль, попытайтесь взглянуть, услышать и почувствовать все, как будто вы играете на сцене. При этом вы должны играть уверенного в себе человека, обладающего всеми ресурсами, сулящими успешный выход из любой трудной ситуации. Этим упражнением вы создаете в своем сознании позитивную программу будущих действий, и, чем глубже вы вживетесь в роль и чем активнее отрепетируете эту сценку, тем лучше все получится в реальной жизни. Готовясь сложной для вас ситуации, не думайте о плохом, не предсказывайте себе неудачи. У вас в сознании должна быть мощная вера в собственный успех!

**Социальный уровень: выполнение различных социальных ролей.**

Вспомните о том, что, помимо профессиональной роли, у вас есть большое количество разнообразных социальных ролей, которые могут приносить удовольствие и удовлетворение. Напоминайте себе о том, что вы не только психологи, но еще и жены, матери, любимые…Задумайтесь о том, как на ваше состояние влияют люди, с которыми вы регулярно общаетесь. Постарайтесь побольше взаимодействовать с теми людьми, с которыми вам приятно проводить время. Не общайтесь с большим количеством людей, если это не приносит вам удовольствия.

1. ***Афирмации «Я знаю, что я…»***
2. Я знаю, что я великолепная женщина.
3. Я знаю, что Я привлекательна.
4. Я знаю, что Я хорошая мать.
5. Я знаю, что Я прекрасная жена.
6. Я знаю, что Я люблю и любима.
7. Я знаю, что замечательный психолог.
8. Я знаю, что Я счастлива, что у меня есть хорошая работа.
9. Я знаю, что у меня хорошие отношения со всеми коллегами, и мы работаем в атмосфере взаимного уважения.
10. Я знаю, что на работе меня ценят.
11. ***Техника молчания***

Нередко избыточными словами мы навязываем себе лишние дела и проблемы. Как писал Омар Хайям:

*Хоть и не ново, я напомню снова:*

*Перед лицом и друга и врага*

*Ты – господин несказанного слова,*

*А сказанного слова – ты слуга.*

Разговоры праздные и ненужные, а тем более вредные, отнимают много энергии. Чем больше слов, тем более неустойчив и хаотичен ум (и наоборот). Молчание сберегает энергию, помогает контролировать эмоции, приводит к внутреннему покою и ясности ума.

Ежедневно проводите 15 – 30 минут в максимально возможной тишине. Постепенно день за днём вы привыкните к этому ритуалу, вам будет его даже не хватать, если по какой-то причине вы нарушите его периодичность. При реабилитационном антистрессовом режиме или подготовкой к важному мероприятию (экзамен, выступление) можно ввести практику молчания целого дня (раз в 2 недели, а при больших перегрузках раз в неделю). Например, после ведения тренинга или ЕГЭ.

1. ***Техника дистанцирования***

Древнегреческие мудрецы объясняли своим ученикам: «То ради чего вы торопитесь и нервничайте, завтра может выглядеть иначе. Вспомните свои переживания пяти-, десятилетней давности. Стоили они ваших слёз и нервов?» И предлагали своим последователям учиться смотреть на текущую ситуацию дистанцируясь.

Варианты:

1.Посмотрите на ситуацию так, будто она произошла много лет назад. (например, вам уже 90 и вы оглядываетесь на прожитую жизнь);

2.Посмотрите на ситуацию из космоса (поэкспериментируйте с дистанцией, откуда ведётся наблюдение за происходящим – с орбиты, с Юпитера из центра Вселенной и т.д. Насколько крупные события происходят у вас на работе, в семье…

1. ***Техника Эйдос***

Эйдос – термин из античной философии, первоначально обозначавший «видимое», но постепенно получивший смысл «конкретная явленность». Как психологическая техника перекликается с техникой визуализации. Заключается в изменении привычных параметров беспокоящих ситуаций.

Например, можно обучить себя представлять крикливого самодура в образе маленького капризного ребёнка, который постоянно плачет и дерётся из – за неумения вести себя конструктивно. Его нужно погладить по головке и успокоить. Это позволит взглянуть на ситуацию проще и с улыбкой.

**Духовный уровень.**

Важную роль в нашей жизни играет такое понятие, как надежда. Мы надеемся на лучшее несмотря ни на что, не отчаиваемся, если то, чего ожидали, не произошло. Вера — это убежденность, в каком либо знании или возможностях. Очень важно во что-то верить. Это дает жизненные силы. Повысить этот уровень можно с помощью занятия творчеством, элементами арт-терапии, прослушиванием музыки. Вспомните о любимом хобби или попробуйте новую деятельность. Начните рисовать, лучше всего красками и на большом листе бумаги, при этом можно не рисовать сюжетные картины, а просто выплескивать на бумагу свои эмоции, как бы разукрашивать белый лист переживаниями. Можете заняться рукоделием — много всего можно попробовать. К тому же новые увлечения позволят сделать красивые и интересные подарки друзьям и коллегам. Один из важных моментов в нашей жизни — самореализация. Начиная испытывать сложности в профессиональной деятельности, найдите иную деятельность, которая даст вам возможность личной самореализации. Участвуйте в конкурсах, марафонах, профессиональных встречах. Можно завести себе блог или сайт.

К внешним ресурсам можно отнести сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и свободного времени.

Если вы чувствуете эмоциональные проблемы в профессиональной деятельности, поищите поддержку у коллег. Возможность поделиться свои ми переживаниями, мыслями, чувствами — важнейшая составляющая профилактики выгорания. Именно поэтому для психологов так важна включенность в профессиональное сообщество. Подумайте, где и как вы могли бы поговорить по душам с коллегами. Конечно, самую мощную поддержку можно получить в семье. Близкие люди, которые всегда рядом, понимают вас и безгранично уважают то, что вы де лаете. Большое внимание стоит уделить тому, как проводится свободное время. Правильная организация свободного времени, хобби или занятие по интересам способствуют улучшению эмоционального со стояния.

Задумайтесь над тем, что вам хочется делать в жизни больше всего и от чего вы получаете истинное удовольствие. Посвятите этой деятельности пару часов в день. Сейчас настало время воплощать свои мечты и посвящать личное время только себе и своему любимому делу.

Мы можем сами помочь себе выбраться из эмоциональной ямы. Изменив какие-то детали своей жизни, мы изменим свое эмоциональное состояние, что, несомненно, скажется и на профессиональной деятельности.

**ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ**

1.Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2.Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

3.Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4.Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5.Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6.Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7.Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

8.Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**III этап: «Психопросвещение»**

**Фильмы психотерапевтические:**

**Полианна** (фильм о жизнерадостной девочке, оставшейся без родителей, которую взяла к себе на воспитание её тётя. Её бесконечный энтузиазм и воображение способны разбудить самые лучшие чувства у каждого, кто с ней встречается);

**Трасса 60** (фильм о перерождении человека. В путешествии по трассе 60 молодой парень, который не в состоянии брать ответственность за принятие решений, попадает в сложные ситуации, благодаря которым укрепляет веру в собственные силы);

[**Игра**](http://pozitivnews.org/igra-1997-onlajn.html) (фильм со смыслом о очень богатом и успешном человеке, которому по наследству досталась крупная компания. Казалось бы, всё есть в жизни, но она какая-то серая и однообразная. Однажды брат на день рождение дарит приглашение на участие в ИГРЕ. Игра полностью меняет главного героя);

[**Форрест**](http://pozitivnews.org/forrest-gamp.html) **Гамп** (фильм про умственно отсталого человека, с которым случаются удивительные истории на протяжении его жизни. От усмешек и оскорблений в его адрес, он доходит до героя страны, получает награду от самого президента, добивается больших результатов в спорте и даже становиться очень богатым человеком);

[**Жизнь**](http://pozitivnews.org/zhizn-prekrasna-onlajn.html) **прекрасна** (события фильма разворачиваются накануне войны. Главный герой очень задорный и предприимчивый парень, он находит выход из любой ситуации. И даже когда он с сыном попадает в плен, он всё превращает в игру, что помогает сыну преодолеть все невзгоды).

**Книги:**

Михаил Литвак «Если хочешь быть счастливым», «Принцип сперматозоида» и все остальные его книги.

Дмитрий Ковпак «Олимпийское спокойствие», «Не на тех напали» или как бороться с грубостью.

Фриман Артур «10 глупейших ошибок, которые совершают люди».

Пинт Александр «Из гусеницы — в бабочку или путь к себе».

Ярослав Гашек «Похождения бравого солдата Швейка»

Л. Хей, Д. Карнеги и т.д.

**Литература**

1. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / Под ред. С. и К. Гроф. – М., 2017.

2.Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. – М., 2016.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — М., 2017.

4. Ковпак Д. Олимпийское спокойствие. Как его достичь? — Питер 2018.

4. Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе. — Ярославль, 2019.

5. Семенова Е. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. — М., 2017.

6. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. — М., 2017.

7. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2016.

8. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности // Школьный психолог, 2017, № 7.

9. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 2016, № 6.

10. Царёва А. «Помоги себе сам» - профилактика эмоционального выгорания педагога-психолога // Школьный психолог, 2019, № 01

Приложение 4

**Диагностические методики:**

* 1. **Для изучения комфортности образовательной среды, системы и стиля взаимоотношений между участниками образовательного процесса.**
  2. **- Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью** ( разработана доцентом А.А.Андреевым)

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1. Я иду утром в школу с радостью.
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем классе хороший классный руководитель.
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. У меня есть любимый учитель
6. В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.
7. Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимые школьные предметы
9. Я считаю, что школа по-настоящему готовит меняя к самостоятельной жизни.
10. На летних каникулах я скучаю по школе.

Обработка полученных данных : показателем удовлетворенности учащихся школьной жизнью (У) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех учащихся на общее количество ответов. Если У больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, если же У больше 2, но меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

- **Методика изучения удовлетворенности педагогов** **жизнедеятельностью в образовательном учреждении** (методика Е.Н.Степанова).

Цель: Определить степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

Ход проведения: педагогам предлагается прочитать включенные в тест утверждения и с помощью шкалы оценок выразить степень своего согласия с ними. Для этого педагогу следует  отметить  напротив каждого утверждения одну из пяти цифр,  которая  означает ответ, соответствующий его точке зрения. Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1. – не согласен

0– совершенно не согласен

1.Я удовлетворен (а) своей учебной нагрузкой.

2.Меня устраивает составленное расписание уроков.

3.Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям администрации тратится рационально.

4.Меня устраивает работа кафедры (методического объединения) и мое участие в ней.

5.У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности.

6.Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и стараюсь ее реализовать.

7.Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами школы.

8.Мне нравится, что в школе идет научно-методический поиск.

9.У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения.

10.Я ощущаю в работе поддержку своих коллег.

11.Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы.

12.Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации.

13.Я комфортно чувствую себя в среде учащихся.

14.Я удовлетворен(а) отношением учащихся ко мне и моему предмету.

15.В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся.

16.Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования.

17.Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем.

18.Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в школе.

19.На мой взгляд, созданная в школе система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.

20.Я доволен размером заработной платы и своевременностью ее выплаты.

Обработка полученных результатов:

Показателем удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов педагогов на общее количество ответов. Принято считать, если коэффициент У равен или больше 3, то можно констатировать высокий уровень удовлетворенности; если он равен или больше 2. то это свидетельствует о средней степени удовлетворенности; если же данный коэффициент меньше 2, то можно предположить, что существует низкая степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

- **Методика изучения общей удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения** (методика Е.Н.Степанова)

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

Ход проведения: родителям предлагается внимательно прочитать перечисленные ниже утверждения и оценить степень согласия с ними. Для этого родителю необходимо обвести одну цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1.Класс, в котором учится наш ребёнок, можно назвать дружным.

2.В среде своих одноклассников наш ребёнок чувствует себя комфортно.

3.Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребёнку.

4.А)Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с учителями нашего ребёнка;

Б) администрацией школы;

5.В классе, в котором учится наш ребёнок, хороший классный руководитель.

6.Педагоги справедливо оценивают достижения в учёбе нашего ребёнка.

7.Наш ребёнок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями.

8.Учителя учитывают индивидуальные особенности нашего ребёнка.

9.В школе проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребёнку.

10. В школе работают различные кружки, клубы, секции, где может заниматься наш ребёнок.

11.Педагоги дают нашему ребёнку глубокие и прочные знания.

12.В школе заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребёнка.

13.Образовательное учреждение способствует формированию достойного поведения нашего ребёнка.

14.Администрация и учителя создают условия для проявления и развития способностей нашего ребёнка.

15.Школа по-настоящему готовит нашего ребёнка к самостоятельной жизни.

Обработка результатов теста:

Удовлетворенность родителей работой учебного заведения (У) определяется как частное, полученное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов.

Если коэффициент У равен 3 или больше этого числа, это сви¬детельствует о высоком уровне удовлетворенности; если он равен или больше 2, но не меньше 3, то можно констатировать средний уровень удовлетворенности; если же коэффициент У меньше 2, это является показателем низкого уровня удовлетворенности родите¬лей деятельностью образовательного учреждения.

**Валеологическая экспресс – диагностика (по В. Н. Максимовой)** – оценка психоэмоционального состояния учащихся и педагогов.

С какими чувствами ты обычно: идешь в школу? (выбери три чувства) уходишь из школы? (выбери три чувства).

|  |  |
| --- | --- |
| Тревожность. | Радость. |
| Раздраженность | Чувство успеха. |
| Чувство страха | Хорошее настроение. |
| Усталость. | Бодрость. |
| Головная боль. | Уверенность в себе. |
| Плохое самочувствие | Хорошее самочувствие. |
| Сонливость. | Стремление к общению. |
| Плохое настроение. | Активность. |
| Нежелание разговаривать. | Высокая  работоспособность. |
| Агрессивность. | Спокойствие. |

**Валеологическая устойчивость**

Для определения валеологической устойчивости к обучению в школе или к обучению по какому-либо учебному предмету. Надо указать 3 чувства, с которыми ты идешь (ученик, педагог) в школу и 3 чувства, с которыми уходишь из школы.

На­пример: Идёшь: активность, бодрость, тревожность;

Уходишь: Усталость, раздраженность, нежелание разговаривать.

Всего 6 чувств.

Итого 2 положительных и 4 отрицательных чувства.

В данном случае низкая валеологическая устойчивость.

**Интерпретация результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| Валеологическая устойчивость | Общее число положительных чувств |
| Высокая | 5-6 |
| Средняя | 4-3 |
| Низкая | 2-1 |
| Нулевая | 0 |

* 1. **Для определения группы риска.**

**Для определения учащихся группы риска был разработан лист первичной диагностики.**

Лист первичной диагностики для выявления учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации

Класс: Дата: Четверть:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И учащегося | **Вербальные ключи** | | | **Ситуационные ключи** | | | | | | | | | | | | | | |
| Непосредственные высказывания типа  «Я думаю о самоубийстве»,  «Было бы лучше умереть», «Я не хочу жить» | Косвенные высказывания типа «Вам не придётся больше обо мне беспокоиться», «Они пожалеют, когда я уйду» | Намёк на смерть или шутки по этому поводу.  Многозначительное прощание с другими людьми | Смерть любимого человека, особенно родителей или близких людей | Недавняя перемена места жительства | Семейные неурядицы (безработица, развод, алкоголизм) | Неприятности с законом | Коммуникативные затруднения (избегает общения с одноклассниками, учителями) | Проблемы со школой или занятостью (пропуск уроков, не выполняет д/з) | Социальная изоляция (замкнулся от семьи и друзей) | Часто плачет, раздражителен, подавленное настроение | Снижение жизненной активности (вялость и апатия, стремление чтоб оставили в покое) | Уход от обычной жизненной активности (чрезмерно деятелен или наоборот безразличен к окружающему миру, ощущает то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния) | Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение | Приведение в порядок своих дел (отказ от личных вещей, раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость, мириться с давними врагами) | Суицидальные попытки в прошлом | Чувство вины, постоянной обиды, ощущение своей бесполезности, низкая самооценка | Во внешнем виде изменения в отрицательную сторону |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Классный руководитель:

**Литература**

* 1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Изд-во «Союз», 2017. — 271 с.
  2. Баева И.А., и др. Психологическая безопасность образовательной среды: учебное пособие / Под ред. И.А. Баевой. – М.: Экон-Информ. 2019.
  3. Баева И.А.. Волкова Е.Н.. Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности / Под ред. И.А.Баевой. М.; СПб.: Изд-во «Нестор-История». 2019.
  4. Варданян Ю. В., Руськина Е. Н. Статья в журнале Интеграция образования «Субъектная и компетентностная обусловленность развития психологической безопасности в системе образования». №1, 2019.
  5. Галкина И. Статья на сайте Леноблинформ «Психологическая безопасность — одна из основ развития». <http://www.lenoblinform.ru/news/psihologicheskaya-bezopasnost-odna-iz.html>
  6. Лактионова Е. Б. Основные подходы к проблеме рисков в образовательной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена = Izvestia: Herzen Journal of Humanities & Sciences. №: 52, – СПб., 2018, с. 96-108.
  7. Основные подходы к проблеме рисков в образовательной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена = Izvestia: Herzen Journal of Humanities & Sciences. №: 52, – СПб., 2018, с. 96-108.
  8. Нефёдова М. С. Психологические условия школьной образовательной среды. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика. Региональный сборник научных трудов. 3 выпуск. <http://egpu.ru/lib/elib/Data/Content/128253450068125000/Default.aspx>
  9. Психология развития. Словарь /под ред. А. Л. Венгера//Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах/ред. — сост. Л.А Карпенко под общ. Ред. А. В. Петровского — М: ПЕР ЕЭ,2016–176 с.
  10. Психолого - педагогическая безопасность образовательного пространства в

современных условиях. Сборник статей региональной научно-практической

конференции. – М.: ГБОУ «Педагогическая академия», 2017. – 91с.

* 1. Соломин В., Шатровой О., Михайлов Л., Маликова Т. Психологическая безопасность: учебное пособие. Дрофа; М.; 2019.