

**Отчет о проведении «Недели психологии в школе» по теме:  
«Предупреждение деструктивных проявлений среди участников  
образовательного процесса как направление психолого-педагогической  
поддержке детей, родителей, педагогов».**

Неделя психологии — это совокупность психологических акций, подчиненных одной теме, одной идее, которая для включенного в нее человека разворачивается как некое целостное завершенное действие.

Неделя психологии – общешкольное мероприятие, которое проводилась в течении недели с 10.10 по 14.10 2022 года , в котором приняли участие школьники, а также учителя.

**Задачи «Недели психологии»:**

- проведение мероприятий по своевременной диагностике проблем, связанных с деструктивным поведением обучающихся ;
- формирование у обучающихся интереса к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни;
- вовлечение обучающихся , в том числе "группы риска" в позитивную общественную и творческую деятельность ;
- формирование качеств личности, помогающих противостоять вовлечению обучающихся в деструктивные группы через сеть Интернет;
- закрепление и обогащение опыта совершения социально-значимых поступков.

**Форма проведения:**

- занятия с элементами тренинга;
- деловые и проектные игры;
- психологические акции;
- анкетирование, тестирование, социологические опросы;
- классные часы, педагогические советы.

**Принципы построения «Недели психологии в школе».** При общем планировании недели мы исходили из нескольких рабочих принципов.

1. Целостность и законченность, то есть психологически очерчены начало и конец недели;
2. Цикличность и преемственность, то есть каждый день является продолжением предыдущего. Каждый день несет, в том, числе, и определенную информацию для размышления;
3. Мероприятия, запланированные на неделю, охватывают наибольшее количество школьников и педагогов и почти не затрагивают учебно – воспитательный процесс;
4. Общая психологическая атмосфера. В общешкольных играх и акциях могут принять участие не только учащиеся школы, но и педагоги, родители, а также все работники школы.

**Категория участников:** учащиеся 1-11 классов, педагоги и родители школы.

Цель: Учащиеся сформируют отрицательного отношения к вредным привычкам при помощи юмора, высмеивания этих пороков.

Задачи:

- учащиеся систематизируют знания о вреде курения, алкоголя, наркотиков и др;
- воспитание желания вести здоровый образ жизни, стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья, формирование у них активной жизненной позиции по данной проблеме;
- будут развивать творческие способности, уверенность в собственных силах, память, внимание, познавательный интерес, коммуникативные способности.

С целью создания благоприятного эмоционального климата в школе, получения положительных эмоций была организована психологическая акция *«Радость для души»*. Содержание акции: в специальный ящик были собраны позитивные выражения и фразы, каждый желающий мог взять свиток со словами, предназначенный именно для него.

Старшеклассники рисовали *несуществующее животное*.

В 1 - 6 классах интересно прошли психологические игры и упражнения *«Давайте жить дружно»*, целью которой являлось формирование этических норм поведения в обществе и общения друг с другом, развитие эмоционально-ценностной сферы учащихся, воспитание культуры общения друг с другом. В ходе игр дети обучались навыкам и приемам, направленным на сохранение и укрепления психического здоровья, преодоления эмоциональных расстройств у детей барьеров в общении.

Тренинг для педагогов под названием *«Мы вместе»* под девизом «Собратся вместе – это начало, остаться вместе – это прогресс, работать вместе – это успех!» (Г.Форд) прошел на высоком эмоциональном уровне: благоприятный психологический климат, творческие возможности педагогов, их желание найти пути эффективного взаимодействия с окружающими - всё это помогло полностью реализовать намеченные цели.  
Цель: способствовать позитивным взаимоотношением, взаимопониманию между педагогами, повысить групповую сплоченность.

Акция *«Нет табачному дыму!»* проводилась с обучающимися 5-11 классов. Ребята 10 класса рисовали плакат "Курение поражает", а ученики рисунки.

**вторник**

Проведен конкурс рисунков для 1-4 классов *«Школа будущего»* дети рисовали по теме «Какой я вижу школу через 100 лет?». Рисунки оцениваются индивидуально, оформлялся стенд.



## ПЛАН проведения «Недели психологии»

Дата день недели	Название мероприятия	Участники	Ответственные понеделник
понеделник	Открытие недели психологии <b>Акция</b> "Дарю тебе радость" (дарим друг другу радужные ленточки) <b>Акция</b> "Мое настроение" (украшаем школу позитивными картинками) <b>Серьезный разговор</b> "Вредные привычки не мои сестрички" (профилактика вредных привычек)	Все участники ОУ 1-11 классы	Психолог Классные руководители Социальный педагог Директор
вторник	<b>Психологическая акция</b> "Радость для души" <b>Развлекательное занятие</b> "Рисуем несуществующее животное"	1-11 классы 9-11 классы	Психолог Социальный педагог, классные руководители.
среда	<b>Психологические игры и упражнения</b> "Давайте жить дружно" <b>Тренинг для педагогов</b> "Мы вместе" <b>Акция</b> «Нет табачному дыму!».	1-11 классы Пед. Коллектив	Психолог Социальный педагог
четверг	- <b>Конкурс рисунков</b> «Школа будущего». - <b>Классные часы по правовому воспитанию и профилактике правонарушений:</b> «Права и обязанности подростка», «Отношение между подростком и взрослым», «Как мы выполняем правила для учащихся?» <b>Игры на перемене</b> "Ролевая гимнастика"	1-11 классы	Психолог Социальный педагог, классные руководители.
	- <b>Беседа</b> «Чем опасно мелкое хулиганство» - <b>Беседа</b> «Что такое хорошо, что такое плохо»	5-6 класс 1-4 класс 1-11 класс	Социальный педагог, классные руководители.

	- Акция «ТАЙНЫЙ ДРУГ» (комплименты).		
пятница	<i>Для педагогов акция:</i> «Волшебный сад».	Педагоги школы	Психолог Социальный педагог
	- Психологический КВН для старшеклассников "Психология — это серьезно!"	9-11 классы	
	Подведение итогов: <i>Рисунки</i> «Портрет класса».	Все участники ОУ	Психолог Классные руководители
	Награждение самых активных детей и педагогов	1-11 классы	Социальный педагог Директор

Педагог-психолог Кулова Л.Н.





385326, Республика Адыгея, Красногвардейский район, а. Уляп, ул. Мукова, 67  
тел. 8/87778/5-71-35, E-mail: uljar9@mail.ru ИНН 0102002430

## ***Аналитическая справка по результатам***

### ***Мониторинга школьного благополучия (школьного климата)***

*В январе - феврале 2022 года был осуществлён мониторинг школьного благополучия (школьного климата) посредством анкетирования педагогических работников школы, детей и родителей с целью определения уровня удовлетворенности работой школы. В анкетировании участвовали 22 учителей, 54 обучающихся 8 – 11 классов, 103 родителей. По результатам анкетирования получены следующие данные:*

- доброжелательность и вежливость работников МБОУ «СОШ№9» -86,8 % учителей, 75 % учащихся, 87 % родителей;*
- удовлетворенность компетентностью работников МБОУ «СОШ№9» - 78,3 % учителей, 64,3 % учащихся, 72 % родителей;*
- удовлетворенность материально-техническим обеспечением МБОУ «СОШ№9» - 78,2 % учителей, 79,1 % учащихся, 85 % родителей;*
- удовлетворенность качеством предоставляемых образовательных услуг МБОУ «СОШ№9» – 76,4 % учителей, 73,3 % учащихся, 84 % родителей;*
- готовность рекомендовать МБОУ «СОШ№9» родственникам и знакомым – 88,7 % учителей, 82,1 % учащихся, 92 % родителей.*

*Анкетирование показало высокую степень удовлетворенность качеством предоставляемых услуг.*

Директор школы



Хаджуов А.Д.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» а.УЛЯП  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ**

---

385326, Республика Адыгея, Красногвардейский район, а. Уляп, ул. Мукова, 67  
тел. 8/87778/5-71-35, E-mail: uljap9@mail.ru ИНН 0102002430

**Аналитическая справка**

**О проведении добровольного тестирования обучающегося в возрасте 13-15 лет на немедицинское потребление наркотиков.( СПТ)**

**В октябре месяце ежегодно проводится тестирование. В 2020, 2021,2022гг. педагогом-психологом МБОУ «СОШ№9» было проведено тестирование. 80 учащихся успешно прошли СПТ.**

**Так же в период летних каникул были проведены профилактические мероприятия направленные на пропаганду здорового образа жизни и недопущение употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних.**

**Беседа «Вредные привычки не мои сестрички».**

**Круглый стол «Быть здоровым это модно».**

**Викторина «Азбука здоровья».**

**Оформление стенда «Здоровый образ жизни».**

**Книжная выставка «Здоровым быть здорово».**

**Спортивные игры на свежем воздухе.**

**Турниры по волейболу и футболу.**

**День здоровья «Путешествие в мир природы».**

**Директор школы**



**Хаджуов А.Д.**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9» а.УЛЯП  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ**

---

385326, Республика Адыгея, Красногвардейский район, а. Уляп, ул. Мукова, 67  
тел. 8/87778/5-71-35, E-mail: uljar9@mail.ru      ИНН 0102002430

**Аналитическая справка по организации мониторинга факторов школьного благополучия в 5-9 классах**

**Цель:** повышение уровня психоэмоционального благополучия несовершеннолетних в школе; предупреждение антивиталяного поведения среди детей и подростков.

**Задачи:**

1. Систематизировать усилия по профилактике психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повысить эффективность комплексной психологопедагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.
2. Повысить уровень психолого-педагогической грамотности родителей учащихся, укрепить профилактические ресурсы семьи, содействовать созданию в семье благоприятного психологического климата.
3. Развить социально-психологическую компетентность педагогов в вопросах профилактики, внедрить современные технологии и формы профилактической работы в практику школ.
4. Развивать навыки уверенного поведения, адекватной самооценки, принятия себя.    □  
Формировать позитивное социальное становление личности подростка.

**1. Мониторинг факторов школьного неблагополучия: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.**

Мероприятие: Тест школьной тревожности. Филлипс Р Выводы:

Завышенный процент наблюдается только в результатах фактора «Страх ситуации проверки знаний».

Значения остальных 7 измеряемых факторов школьной тревожности находятся в рамках нормы.

**2. Построение системы работы на снижение уровня школьной тревожности (проведение классных часов, ролевых игр, групповых и индивидуальных занятий)**

Мероприятие: Проведение классных часов и занятий по темам: «Тревожность и способы ее преодоления» 8-9кл «Я учусь владеть собой» 5-9кл

**3. Внедрение практических упражнений по профилактике и коррекции уровня тревожности на уроке**

Мероприятие: Внедрение практических упражнений по профилактике школьной тревожности на уроках при прохождении тем в 6 - 9 классах при помощи упражнений:

«Принятие себя» 8-9кл

«Подари улыбку другу» 6-7кл

Выводы: сплочение классного коллектива, снятие тревожности

**4. Широкое внедрение в педагогическую практику технологии «Ситуации успеха».**

Мероприятие: Ежедневно в учебно-воспитательном процессе применяется технология «Ситуация успеха», реализующаяся при помощи:

1. авансирования успешного результата;



2. скрытого инструктирования ребенка;
3. персональной исключительности

Выводы: профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Мероприятие: Проведение «Линейки успеха» по итогам недели (раз в неделю по понедельникам общешкольная линейка).

Выводы: формирование позитивного социального становления личности подростка; коррекция и профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних, повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних.

### *Тест школьной тревожности Филлипса*

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

#### **Инструкция**

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

#### **Обработка и интерпретация результатов**

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

#### **Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности**

Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

#### **Представление результатов**

Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

### **Текст опросника Филлипса**



1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

### **Классный час: «Тревожность и способы ее преодоления»**

Целевая аудитория: 8-9кл

Форма: беседа с элементами дискуссии

**Цель:** повышение уровня психоэмоционального благополучия несовершеннолетних в школе.

**Задачи:** профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций; развитие навыков уверенного поведения, адекватной самооценки, самоотношения, принятия себя; формирование позитивного социального становления личности подростка.

Ход мероприятия:

Тревога и страх. Это нужно знать!



Страх и тревогу рано или поздно испытывают все люди. Связанные с ними переживания легко воспроизводятся и могут прорываться к нам во время сна. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: животные, а также человек иногда могут быть испуганы буквально до смерти.

Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслей и поведение человека. Когда возникают тревога и страхи?

Когда есть опасность для физического, психологического, социального благополучия человека; когда нет уверенности в своей компетентности; когда есть угроза целостности нашего «Я»; когда возникает ситуация оценки; в ситуации неопределенности. Способы избегания тревоги и страха. Чувство тревоги и страха мы стараемся избегать. Есть три типичных способа:

придумать мир, где нет тревожащих событий, или сделать вид, что реальные события нас совсем не тревожат; стать агрессивным, унижать других, демонстрировать самоуверенность, чтобы никто не подумал, что мне страшно и тревожно; смириться с ситуацией, стать «незаметным», вялым и ... бояться и тревожиться всю оставшуюся жизнь.

Все эти пути неэффективны и очень похожи на ловушки Страх и Тревоги.

Человек не должен бежать от тревоги. Он должен обращать на нее внимание, приближаться к ней, считать своей. Искать причины недовольства собой, стремиться что-то изменить, быть готовым к саморазвитию, познанию самого себя.

Злость и агрессия. Это нужно знать!

Чрезмерная агрессивность определяет весь облик личности, делая ее конфликтной, неспособной к сотрудничеству. Это проявляется в неоправданной враждебности, злобности, жестокости. Именно такие свойства агрессивности ведут к ухудшению психического здоровья. Однако агрессивности свойственны не только деструктивные параметры, она может содержать и позитивные моменты. Наличие агрессивности еще не делает личность социально опасной. Более того, существуют одобряемые обществом формы агрессивности. Например, одного человека можно осудить за хулиганство, а другому вручить медаль за первенство по боксу за один и тот же «набор» агрессивных действий.

Агрессивность может проявляться в двух формах: в форме настойчивости, упрямства - недеструктивная, в форме враждебности и ненависти - деструктивная.

И та, и другая формы влияют на эмоциональное развитие, на формирование личности, на психическое здоровье. Способность справляться с агрессией определяет развитие индивидуальных и социальных качеств человека.

Существуют различные виды проявления агрессии.

Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссоры, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).

Косвенная агрессия - под этим термином понимают как агрессию, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами, битье кулаками по столу и т. д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед соревнованием). Каждому человеку присущ свой «оптимальный» уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психологическую энергию, нарушает деятельность человека и часто приводит к болезни.



Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Физические упражнения - один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

### **Классный час**

Тема: Я учусь владеть собой

Целевая аудитория: 5-7кл

Форма: беседа с элементами дискуссии

**Цель:** формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения, управлять своим эмоциональным состоянием.

**Задачи:** профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций; развитие навыков уверенного поведения, адекватной самооценки, самоотношения, принятия себя; формирование позитивного социального становления личности подростка.

Эпиграф: Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому. В.Гюго  
Ход мероприятия: Учитель: Ребята, в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?»

Учащиеся подбирают ассоциации к словам «агрессия» и «радость», а учитель записывает их на доске. В дальнейшем обсуждении делается вывод о том, что агрессия бывает словесная и физическая, и она, независимо от формы проявления, всегда ранит человека.

### **Упражнение «Лист гнева»**

Учитель рассказывает учащимся про «лист гнева» (можно продемонстрировать традиционный вариант, например лист бумаги со злым изображением и надписью «Порви меня») и про то, как им возможно пользоваться. Каждому учащемуся предлагается нарисовать собственный

«лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому может помочь именно ему.

Затем ребята по желанию показывают свои рисунки. По окончании каждый ученик может использовать его по своему усмотрению (порвать, вложить или вклеить в тетрадь, взять с собой и пользоваться им в напряженной ситуации).

Обсуждение. Может ли агрессия быть конструктивной? Как можно отстаивать свои интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером? Учащиеся соглашались, что многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность - с большим отчуждением от партнера.

Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Вы узнали, что эмоции бывают положительные и отрицательные, но они никогда не бывают абсолютно бесполезными. Вместе с тем существуют эмоции, которые вы хотели бы испытывать часто, а другие - как можно реже. Почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?.. Правильно, переживая эмоции страха - пугаемся, гнева - злимся.

Проанализируйте следующую ситуацию. Учитель влетает в класс взмыленный, злой, нервный. Разговоры учеников, плохая дисциплина, смех вызывают у него взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Почему он так себя ведет?

Обсуждение. Ребята делятся своими предположениями. В результате они приходят к выводу о том, что учителю кто-то испортил настроение и он не смог справиться с эмоциями. Ведь эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека, и поведение больше всего



плохое настроение пройдет само? Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались? Надо ли это делать и если да, то как? Необходимо подвести учащихся к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

### **Упражнение «Как управлять своими эмоциями»**

Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет

«плохих» чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек - хозяин своих чувств и может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять.

Какие есть способы, с помощью которых человек может спустить пар? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими и не лопнуть, как шипящий чайник? (Ребята предлагают свои варианты.)

В Японии, например, придумали куклу - «начальника», на которой подчиненный может разрядить свой гнев. А нападающий в футболе все негативные эмоции вкладывает в силу удара.

С помощью мозгового штурма ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы затем на их основе создать памятку. Учащиеся предлагают свои примеры. Все способы фиксируются на доске, а затем из них составляется памятка.

### **Упражнение «Принятие себя»**

**Цель:** снятие напряженности, тревожности; развитие умения выражать свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

**Задача:** профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

**Ход:** Упражнение с зеркалом «Я люблю тебя». Данное упражнение выполняется около 2-3 минут. Возьмите зеркало, посмотрите себе в глаза. Что вы видите? Вы устали или грустны? Скажите себе просто:

«Я люблю тебя. Люблю и ценю. Ты моя радость и счастье». Повторите еще раз. Повторите: «Я люблю тебя, у тебя всё получится, ведь ты сильный». Это будет очень непросто. Повторяйте раз за разом, снова и снова. Вам надо достучаться до самих себя.

Какой оказывает эффект:

- прощение и принятие себя;
- понимание своей истинной сути;
- повышение уверенности в себе;
- программирование себя на позитивные события

### **Упражнение «Подари улыбку другу»**

**Цель:** снятие напряженности, тревожности; развитие умения выражать свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

**Задача:** профилактика психоэмоциональных расстройств среди несовершеннолетних и повышение эффективности комплексной психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних в укреплении их внутренних адаптивных ресурсов и в преодолении сложных жизненных ситуаций.

**Ход:** учитель: Можно ли грустить, когда улыбаешься? Подумайте о чем-нибудь грустном и улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы улыбка помогла справиться с плохим настроением и другому человеку.

Директор школы



Хаджуов А.Д.



## Информация о проведении мероприятий «Недели психологии»

### Образовательная организация МБОУ «СОШ№9»

в период с «11» по «15.» октября 2021 г.

Информация об охвате участников общеобразовательных отношений мероприятиями в рамках «Недели психологии»

Численность обучающихся, принявших участие  
в мероприятиях

Численность родителей  
(законных представителей)  
обучающихся, принявших  
участие в мероприятиях

Численность педагогических работников,  
принявших участие  
в мероприятиях

163 чел.

47 чел.

18 чел.

Информация о мероприятиях, проведенных в рамках «Недели психологии»

Мероприятия, проведенные для обучающихся		Мероприятия, проведенные для родителей (законных представителей) обучающихся		Мероприятия, проведенные для педагогических работников		
Тематическое направление мероприятия	Форма проведения мероприятия	Количество мероприятий	Тематическое направление мероприятия	Форма проведения мероприятия	Количество мероприятий	
«Портрет класса»»	Конкурс рисунков	9	«Отношение между подростком и взрослым»	Родительское собрание	3	
				«Волшебный сад»	Тренинг	3



«Что такое хорошо, что такое плохо» «Как мы выполняем правила для учащихся»	Классный час Лекция	«Роль семьи в развитии способностей ребенка»  «Психологическая помощь при сдаче ОГЭ, ЕГЭ»	Родительское собрание  Родительское собрание	«Инклюзия: проблемы, поиски решения, перспективы»  «Эмоции и чувства»	Круглый стол  Практическое занятие	
«Мое настроение»	Тренинг					
«Радость для души»	Психологическая игра					
«Мы за здоровый образ жизни (веселые старты)»	Спортивные игры					
«Лучший учитель в школе»	Социологический опрос					
«Твое здоровье в твоих руках»	Классный час					
«Вредные привычки не мои сестрички»	Беседа					

Информация о численности специалистов, привлеченных к проведению мероприятий «Недели психологии» (при наличии)

Сотрудники региональных	Преподаватели вузов	Психологи медицинских	Волонтеры из числа студентов	Иные
-------------------------	---------------------	-----------------------	------------------------------	------

и муниципальных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи		организаций, учреждений социального обслуживания	старших курсов психологических, педагогических вузов	специалисты (указать)
_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.

Педагог-психолог МБОУ «СОШ№9»  Кулова Л.Н.





«Дружно»	ская игра		«Межличностное взаимодействие в семье и школе»	Родительское собрание		«Эмоции и чувства»	Практическое занятие	
«Тайный друг» (комплименты)	Акция					«Эмоции и чувства»	Практическое занятие	
«Лучший учитель года»	Социологический опрос					«Проблемы ребенка, кому и как решать?»	Круглый стол	
«Портрет класса»	Конкурс рисунков		«Роль семьи в развитии способности ребенка»	Родительское собрание				
«Нет табачному дыму»	Классные часы							
«Чем опасен мелкое хулиганство»			«Особенности и адаптации ребенка к условиям обучения в средней школе»	Родительское собрание				
«Подари улыбку миру»	Коммуникативный тренинг							
«Вредные привычки не мои сестрички»	Классный час							
«Психология-это серьезно»	КВН							
«Права и обязанности подпростка»	Классный час							



«Пересадка сердца»	Деловая игра						
«Мое настроение»	Акция						
«Ловкие умелые, сильные и смелые»	Спортивные игры						
<b>Информация о численности специалистов, привлеченных к проведению мероприятий «Недели психологии» (при наличии)</b>							
Сотрудники региональных и муниципальных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи	Преподаватели вузов	Психологи медицинских организаций, учреждений социального обслуживания	Волонтеры из числа студентов старших курсов психологических, педагогических вузов	Иные специалисты (указать)			
_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.	_____ 0 _____ чел.

Педагог-психолог МБОУ «СОШ№9»

Кулова Л.Н.

385326, Республика Адыгея, Красногвардейский район, а. Уляп, ул. Мукова, 67  
тел. 8/87778/5-71-35, E-mail: uljap9@mail.ru ИНН 0102002430

## Справка

### Психологический климат в школе

«Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо»

*В.А. Сухомлинский*

В настоящее время ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта. Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяет снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей. Поэтому, наличие в школе и классах благоприятного морально-психологического климата является важным условием благополучного развития личности ребенка.

**Психологический климат** – это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их близости, симпатии, совпадения характеров, интересов, склонностей. Это устойчивое состояние группы, относительно стабильный и типичный для него эмоциональный настрой, который отражает реальную ситуацию внутригруппового взаимодействия и межличностных отношений

Благоприятный психологический климат в коллективе нашей школы проявляется в позитивном настрое коллектива на общие дела школы. На эмоциональном уровне это отражается в личных и деловых взаимоотношениях членов коллектива, которые определяются преимущественно общими ценностными ориентациями, моральными нормами и интересами. Климат в коллективе школы делится на три «климатические зоны».

**Первая** климатическая зона – **социальный климат**, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознаны цели и задачи деятельности, насколько здесь гарантированно соблюдение всех прав и обязанностей его членов, насколько умеет использовать разные стили преподавания в зависимости от ситуации и какой стиль преобладает. По результат диагностики выявлено, что в школе преобладает Демократический стиль (62%) взаимоотношений педагогов и учащихся, при этом сохраняется оптимальный контроль (38%) за учащимися, который необходим любой школе, как системе.

**Вторая** климатическая зона – **моральный климат**, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми. В приоритетные ценности педагогов входят преимущественно интересы учащихся (48%), при этом педагоги способны абстрагироваться от школы в нерабочее время, что позитивно влияет на психологическое состояние и климат в коллективе.

**Третья** климатическая зона – **психоэмоциональное состояние педагогов** (достаточно устойчивое (72%). Повышенная эмоциональность или состояние эмоционального бессилия скорее ситуативные и связаны не только с трудностями, возникающими внутри школы.

Каждому возрасту ребенка соответствуют свои задачи развития. Их выполнение является необходимым условием нормального развития ребенка. Приоритетные задачи, которые решают классные руководители на каждом возрастном этапе, создают благоприятный психологический климат в коллективе класса и в школе в целом.

**1-4 классы** – развитие познавательной активности, способности к взаимодействию сотрудничеству; повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, поддержание развития самостоятельности и самоорганизации. Оказание помощи в приобретении важных жизненных навыков: умение слушать другого человека; умение преодолеть смущение, начать и поддержать разговор; умение осознавать, выражать свои чувства и понимать чувства других; умение присоединиться к группе;



**5-6 классы** – обеспечение преемственности обучения, адаптация учащихся к требованиям 5 класса. Развитие творческих способностей, навыков саморегуляции, формирование сплочённого коллектива; развитие социальных умений, так необходимых ребятам: умение сказать "нет" и принять "нет"; умение представить себя; умение работать в группе и следовать групповым правилам; умение свободно выражать свои мысли и чувства, слушать других. Предвидеть возможные последствия своих действий и своего поведения с точки зрения опасности. Уметь самостоятельно учиться, проявлять терпение при овладении знаниями или навыками;

**7-8 классы** – формирование активного интереса к внутреннему миру, укрепление чувств собственного достоинства, развитие способности к рефлексии своего поведения, развитие коммуникативных навыков;

**9-11 классы** – формирование активной жизненной позиции, стимулирование процесса самопознания, помощь в выборе жизненных целей, профессиональное самоопределение. На старшей ступени реализуется специальная работа, направленная на самоопределение и профориентацию учащихся. Для выполнения поставленной задачи психологом разработана программа по самоопределению старшеклассников. Модель такой работы реализуется поэтапно. На каждом этапе решается определённая задача с применением научно обоснованных психологических и педагогических технологий. По интересам и предпочтениям учащихся проходят экскурсии на предприятия, встречи с представителями колледжей и ВУЗов. Диагностика профессиональных предпочтений учащихся проходит на базе школы в рамках сотрудничества с Национальным институтом имени Екатерины Великой.

**На основе результатов психологического мониторинга, наблюдений за жизнью учащихся школы были проанализированы следующие показатели психологического климата.**

<b>Показатели благоприятного психологического климата</b>	<b>Результат в %</b>
хорошее настроение учеников в течение всего дня;	76%
свободное отправление учащимися всех естественных потребностей, в том числе и потребности в движении;	64%
доброжелательность по отношению к сверстникам и взрослым;	87%
способность учащихся занять себя интересным делом;	85%
отсутствие давления и манипулирования детьми со стороны взрослых;	80%
информированность учащихся о том, как будет спланирован их день;	95%
желание участвовать в коллективной деятельности;	74%
удовлетворенность учащихся принадлежностью к группе сверстников.	82%

Становление личности учащихся происходит в общении с окружающими людьми. В школе – это место, где ребенок не только «грызёт гранит науки», но и находит новых друзей, занимается интересным делом с учетом своих потребностей и возможностей, учится общаться, выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми.

В нашей школе **создается благоприятный психологический климат** в коллективе, который помогает ребенку чувствовать себя спокойно, уверенно и комфортно, помогает ему раскрыть свои личностные качества, адаптироваться к новым жизненным ситуациям, дает возможность каждому учащемуся быть успешным, создает условия для продуктивного движения школьника по тому пути, который он выбрал. Помогает ему делать осознанный личный выбор в этом сложном мире, конструктивно решать неизбежные конфликты, осваивать наиболее индивидуально значимые и ценные методы познания, общения, понимания себя и других.

В школе главной фигурой был и остается учитель. Поэтому работу по созданию атмосферы психологического комфорта нужно было начинать с педагогического коллектива.

**Изучение педагогического коллектива** школы включало в себя следующие методики:

- анкета «Степень удовлетворенности работой»;
- анкета «Мотивы трудового поведения»;
- методика «Оценка профессиональной направленности личности педагога»;
- мониторинг педагогической деятельности.



Вся работа с учителями имеет своей **целью** помочь им увидеть ученика как личность, обладающую своими неповторимыми особенностями, позволит им лучше реализовать возможности ребенка, строя обучение исходя из темпов его индивидуального развития. Ведь именно ребенок – как реальная целостность, единство и взаимообусловленность индивидного, субъективного и личностного является подлинной целью – ценностью образования, его содержанием и основным критерием.

Какие же **результаты** были достигнуты в результате работы проводимой с педагогическим коллективом.

- Если на этапе вхождения в проект **53%** педагогов занимались экспериментом, то сейчас весь коллектив находится в постоянной экспериментальной деятельности.
- Эти же результаты подтвердила диагностика “Эмоциональное отношение к инновациям”.
- Конфликты с обучающимися стали единичными.
- Изменился уровень качества взаимодействия педагога и ребенка, с авторитарной позиции до партнерства и лидерства.
- Идет совместное решение проблем.
- Происходит рост профессиональной компетентности педагогов.

Данные характеристики показывают хорошую выраженность личностных качеств педагогов, таких как:

- способность к творчеству,
- работоспособность,
- исполнительность,
- коммуникабельность,
- адаптированность,
- уверенность в своих силах,
- уровень саморегуляции.

Следующим компонентом образовательного пространства, ради которого и работает любая школа являются **обучающиеся**. Основным критерием эффективности инновационной деятельности является **успешность обучающихся**.

**Успешность учения** предполагает наличие у учащихся таких умений, как:

- умение правильно ориентироваться;
- умение определять цель, планировать действия;
- умение действовать согласно плану.

Комплексный мониторинг развития учащихся включал в себя следующие психологические методики:

- опросник Леонгарда-Шмишека;
- адаптационные методики;
- анкета “Моя школа”;
- анкета “Учитель глазами ученика”;
- анкета “Мотивация учения”;
- ШТУР и другие методики.

Результаты анкетирования свидетельствуют о положительном отношении учащихся к педагогам в целом. Высокую оценку получили гностические способности учителя. Дети отмечают высокий профессионализм учителя, эрудицию. Достаточно высоко оцениваются способности к сопереживанию, сотрудничеству, т.е. эмпатические способности. Стиль общения учителя с учащимися – демократический. Учитель стремится строить свои отношения с учащимися на конструктивной основе, на уважении их личностных особенностей.

*Психологический портрет учителя (по мнению учеников):* (опрошено 170 человек)

Создание благоприятного психологического климата, совместная деятельность с педагогами способствовали росту активности обучающихся.

**Далее представлена Динамика удовлетворенности школьной жизнью обучающихся**

Опрошено всего: **170 учащихся**

Из них:



Люблю свою школу	156	54,7%
Уважаю	168	64,9%
Не люблю	0	0%

- Наличие у администрации и учителей школы теоретических знаний о психологическом климате, его содержании, структуре, формах и способах сохранения и изменения психологического потенциала.
- Использование методов научно-исследовательской деятельности для описания и диагностирования существующего психологического климата образовательного учреждения. Важно выяснить:

А) сохранения и укрепления психологического климата школы зависит от деятельности каждого педагога, от его вклада в формирование нравственно-правовой, эстетической и организационной культуры учебного заведения, в развитие культуры речи и мышления учащихся, в обогащение культурными ценностями учебно-воспитательного пространства урока и внеклассного мероприятия преобладающие ценностные ориентации в детском и взрослом сообществах;

Б) кто является носителем ценностей, имеющих высокий ранг в иерархии ценностных ориентаций школьного коллектива;

В) как (положительно или отрицательно) влияют доминирующие ценностные ориентации на процесс развития личности ребенка и на нравственно-психологический климат в коллективе;

Г) какие ценности будут содействовать осуществлению инновационного замысла, а какие из них могут стать препятствием в данном процессе.

- Формирование представлений о желаемом образе учебного заведения, его миссии, целях, принципах и перспективах жизнедеятельности.
- Определение возможностей и условий для установления ценностно-ориентационного согласия (единства) в школьном коллективе.
- Проектирование аксиологических (ценностных) коммуникаций в педагогической и детской среде.
- Проведение совместной деятельности на основе желаемых ценностных ориентаций. Необходимо использовать приемы и методы убеждения, личного примера и совместного творчества.
- Применение способов индивидуальной и коллективной рефлексии для анализа происходящих изменений в культуре учебного заведения.

Педагог-психолог

Кулова Л.Н.