

Рецензия
на программу «Позитивный коллектив», разработанную педагогом-психологом МОБУГ №2 им. И. С. Колесникова г. Новокубанска
Король Татьяной Павловной

Рецензируемая программа составлена для работы с педагогическим коллективом начальных классов гимназии. Содержание программы направлено на изучение, снижение и преодоление педагогического «профессионального выгорания», через сплочение коллектива, психологические игры, релаксационные упражнения и арт-терапевтические методики.

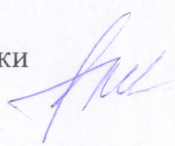
Автор программы определяет основные пути изучения «профессионального выгорания», способы снятия напряжения и преодоления симптомов, позволяющим сопротивляться негативным влияниям среды, профессиональным перегрузкам педагогов с различным опытом работы в школе. Участие в данной программе поможет каждому педагогу эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития, и может способствовать сплочению педагогического коллектива.

Основными формами работы в рамках реализации программы являются практические игры и упражнения, релаксационные методики, присутствует психологически просветительская и консультативная деятельность.

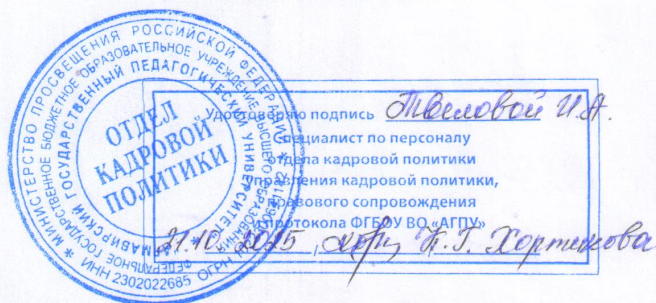
Заключение: рецензируемая программа «Позитивный коллектив» выстроена логично, содержит много практических игр и упражнений, способствует снижению и преодолению профессионального выгорания педагогов. Может быть рекомендована для использования педагогом-психологом для работы с педагогическим коллективом в своей школе.

Рецензент:

к. псих. н., доцент кафедры
психологии и коррекционной педагогики
ФГБОУ ВО «АГПУ»



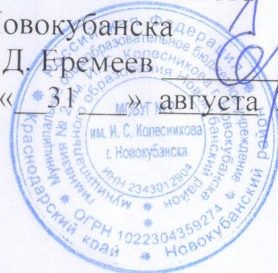
Твелова И.А.



Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение гимназия
№ 2 им. И.С. Колесникова г. Новокубанска муниципального образования
Новокубанский район

Утверждаю
Директор МОБУГ №2
им И.С. Колесникова
г.Новокубанска
Д.Д. Еремеев
« 31 » августа 2022



Программа
психологических занятий для педагогов школы
«Позитивный коллектив»
срок реализации -1 год.

Разработала: педагог-психолог
МОБУГ №2
им И.С.Колесникова
г. Новокубанска
Король Т.П.

г.Новокубанск
2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Педагогический коллектив – это сложное социально – педагогическое явление. Его формирование имеет свои трудности, поскольку речь об объединении людей с уже сложившимися взглядами, оценками, стереотипами мышления, личностными качествами.

Эффективный коллектив не возникает сам по себе, а зависит от многих взаимосвязанных факторов. Во первых, это ясно сформулированные реальные цели.

Во вторых, хороший микроклимат, психологическая совместимость его членов.

В третьих, это создание возможностей для профессионального роста специалистов.

цели :

- поддержание эмоционального комфорта в коллективе;*
- организация результативного взаимодействия специалистов и детей;*
- повышение осознанной психологической грамотности коллег и ее практическое применение ;*
- создание целостности коллектива единомышленников.*

Как показали исследования Н.Н.Федоровой (2002г) можно выделить объективные и субъективные факторы успешного взаимодействия:

- создание условий результативного труда исходя из требований к работе каждого специалиста (учитель, логопед, дефектолог, социальный педагог, педагог- психолог);
- создание общей заинтересованности в результатах труда;
- обучение специалистов новой логике взаимодействия;
- формирование профессиональных отношений и динамических связей между специалистами в процессе работы.

Актуальность

От грамотного профессионального взаимодействия педагога- психолога с педагогами во многом зависит работа всего коллектива гимназии. Исследования А. Д. Гонеева (1999г) показывают, что 47% педагогов испытывают трудности в воспитательной и коррекционной работе с различными категориями детей, имеющих отклонения в развитии и поведении и эти проблемы не могут решить самостоятельно. Отсюда вытекает необходимость в повышении психологической компетентности педагогического коллектива гимназии.

В литературе Р.В. Овчарова (1999г), И.В.Дубровина (1991г) хорошо раскрыты направления работы через организацию семинаров, «круглых столов», дискуссий, курсов повышения квалификации и др. И я на основе этих выводов ищу новые, приемлемые способы работы с коллективом.

В сентябре 2022 году проведено анкетирование среди обучающихся 3-9 классов в гимназии. Детям задано 10 вопросов по поводу взаимодействия со взрослыми . По итогам анкетирования выявлен недостаточный уровень доверия детей к преподавателям, с5-9классы, поэтому требуется планомерная работа.

Психолог и педагог существенно отличаются по своим профессиональным позициям. Однако эти различия не должны препятствовать их конструктивному сотрудничеству. Психолог должен сделать первый шаг навстречу педагогу: помочь

разобраться, проанализировать и найти пути решения проблем в сфере профессиональной деятельности педагога:

1. Взаимодействие с администрацией, коллегами;
2. Общение с классом;
3. Индивидуальный диалог с воспитанником;
4. Профессиональная саморегуляция, личная психотехника.

Педагог- психолог в каждой из представленных областей может помочь педагогу: Раскрыть секреты общения с разными возрастными группами, помочь найти свой стиль общения, соответствующий индивидуальным особенностям педагога, классного руководителя, воспитателя летнего лагеря с дневным пребыванием детей, чтобы постоянный контроль взрослого над своим «правильным поведением» не привел к хронической усталости, частым головным болям и другим проблемам со здоровьем. Поддержать в раскрытии профессиональной индивидуальности; не дать возможности «потерять лицо» или «устать от профессии», что часто чревато для педагога нервными срывами, а то и сменой места работы.

Помочь правильно выбрать коммуникативную позицию в общении с ребенком или подростком, почувствовать ритмику разговора, помочь овладеть приемами компромисса, индивидуальными способами педагогических воздействий. Наиболее эффективными формами организации помощи учителям являются тренинги, психологическая разгрузка, индивидуальные консультации, общение. Педагог – психолог поможет улучшить самочувствие, снять внутреннее напряжение, наладить с коллегами доброжелательные, доверительные отношения.

При помощи тестов (САН; тест Аппелса; Оценка физического состояния; Волевой потенциал личности, Самооценка и уровень притязаний выявила:

- стиль отношений с коллегами;
- уровень физического состояния и эмоционального комфорта педагогов на рабочем месте;
- самочувствие, активность, настроение;
- самооценку и уровень притязаний;
- волевой потенциал личности.

Одна из важнейших сфер деятельности психолога заключается в индивидуальном сопровождении молодых и вновь прибывших педагогов, выявление их уровня адаптации в данном учреждении, а при необходимости оказание индивидуальной психологической помощи.

Задачи психолога для индивидуального сопровождения молодых специалистов.
У начинающих педагогов:

Предупредить в процессе адаптации разочарование и конфликты;
Поддержать и эмоционально укрепить веру в себя;

Стаж около 10 лет:

Помочь педагогу в осмыслении своих возможностей;
Наметить методы совершенствования проф. мастерства;
Развивать творческий потенциал;
Предотвратить стереотипы в проф. деятельности;
Формировать стимулы к восприятию нового.

Стаж более 25 лет:

Завоевать доверие педагога в совместной работе;
Смягчить «синдром профессионального выгорания».

Организация занятий.

Предназначена программа для использования в работе с учителями. Групповые занятия наполняемостью 10-12 человек, продолжительностью от 1.5 – 2.5 часов (регулярные, 1 раз в месяц); индивидуальные от 30 минут до 1 часа (по мере необходимости: по результатам опроса, диагностики...и т.д.). Предусмотренные планом занятия помогут педагогам в преодолении эмоциональной скупости, уменьшат «профессиональное выгорание» членов данного коллектива, что поможет сделать пребывание детей в нашем интернате наиболее комфортным.

Оборудование

Отдельный кабинет, стулья, столы, магнитная доска, комплект магнитов. Листы ватмана, бумага белая, цветная, газетная; карандаши, клей, ножницы, краски, кисточки, баночки на каждого присутствующего. Компьютер, спокойные релаксационные и энергичные мелодии.

Методы работы: словесные (беседы, дискуссии, диалоги, минилекции); эмпирические (тесты, игры, упражнения, задания, тренинги, арттерапия)

Тематическое планирование занятий с педагогами.

№ п/п	Тема групповых занятий	Форма работы	Дата проведения
1	Позитивное отношение к жизни	групповая	21.10.2022 28.10.2022
2.	Здоровый образ жизни	групповая	11.11.2022 25.11.2022 09.12.2022
3.	Саморегуляция эмоционального состояния	групповая	20.01.2023 10.02.2023
4.	Учимся снимать психоэмоциональное и физическое перенапряжение	групповая	24.03.2023 30.03.2023

Ожидаемые результаты

Адаптация к работе в большом педагогическом учреждении, активизация процесса осознания собственных педагогических воздействий, эмоциональная стабилизация педагогического коллектива, преодоление эмоциональной скупости,

повышение профессионального мастерства,
творческий подход к поиску новых форм и методов работы,
сплочение коллектива.

Литература.

1. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. Сост.: Римская Р., Римский С.
2. Социально – психологическая диагностика развития личности и малых групп. Козлов В.В., Фетискин Н.П. - М., Издательство Института Психотерапии. 2002.
3. Комплексное сопровождение детей. Под редакцией Шипициной Л.М.- Санкт – Петербург., издательство « Речь», 2005.
4. Чему и как учить учителей. Тренинг эффективного педагогического общения. Мерзлякова Е.Л. – Санкт – Петербург., издательство «Речь», 2007.
5. Диагностика волевого потенциала личности. Мануйлов Г.М. – М., Издательство Института Психотерапии. 2003.

Тема: «Позитивное отношение к жизни»

Цель: Дать представление о важности позитивного мышления и его приемах, развить навыки позитивного мышления, показать приемы сохранения позитивного настроения.

Оборудование и материалы: мяч, кубик, запись с медленной музыкой.

Ход занятия:**❖ Упражнение «Ты сейчас...»**

Цель: Эмоционально разогреть участников; научить участников прислушиваться к своим внутренним состояниям.

Ведущий кидает мячик любому участнику и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мячик следующему участнику. В игре участвуют все. Можно усложнить задание. Получив послание, участник может сказать, что он на самом деле испытывает сейчас.

Упражнение «Воображаемое путешествие в прекрасные края»

Цель: Снять напряжение; познакомить с медитативными техниками.

Ведущий обращается к участникам: «К душевным силам, которыми может овладеть любой человек, относится и внутреннее зрение. Человек целенаправленно вызывает появление перед глазами картин, созданных фантазией. Наш мозг реагирует на подобные «сны наяву» как на реально происходящие события. Если кто-то очень отчетливо представит себе страшную ситуацию, у него появится прерывистое дыхание, участится сердцебиение, появится напряжение мускулов. Обратные явления наблюдаются, когда человек прокручивает перед глазами какой-то приятный «фильм». Занимайте место в вашем кинотеатре, закрывайте глаза и прислушайтесь к своему дыханию. Как только вы почувствуете расслабление, представьте себе, что находитесь в очень приятном месте, там, где хотите, может быть на цветочной поляне, на белом песочном пляже, на море или берегу. Окиньте мысленным взором окружающую вас красоту, рассмотрите летящие высоко облака, вдыхайте свежий воздух. Некоторые люди даже могут ощутить ароматы трав или духов. Через несколько минут медленно откройте глаза, возвращаясь в знакомую реальность. Не спеша, поднимайтесь на ноги. Чтобы не закружилась голова».

❖ Упражнение «Свободное дыхание»

Цель: Научить участников снимать нервное напряжение.

Ведущий обращается к участникам: «Головные боли ослабевают, если всего на несколько мгновений сосредоточиться на дыхании, наладить спокойные вдох и выдох. Расслабленные кисти рук положите на живот в области пупка и следите, чтобы руки опускались и поднимались плавно и медленно, в такт дыханию. Дышите спокойно равномерно. При этом не обязательно дышать глубоко или очень медленно, главное - ритмично, а правильный режим вы найдете сами. Делайте вдох, представьте, как приятная свежесть и покой наполняют вас, проникая в ваш организм вместе с воздухом. Уже через 1-2 минуты вы почувствуете себя намного спокойнее».

❖ Упражнение «Свободное дыхание»

Цель: снятие переутомления.

Ведущий предлагает выполнить дыхательные упражнения (можно делать в любой позе: сидя, стоя, лежа).

На счет 1-2-3-4-5 – вдох,

1-2-3-4-5-6-7 – глубокий выдох (повторить 3-5 раз).

На счет 1-2-3-4-5-6-7 – вдох,

1-2-3-4-5-6-7-8-9 – глубокий выдох (повторить 3-5 раз).

На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9 – вдох,

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 – глубокий выдох (повторить 3-5 раз).

❖ Упражнение «Трон»

Цель: Снять у участников негативные переживания.

Выбирается один участник. Он садится на стул рядом с ведущим. Остальные по кругу говорят, что им нравится в этом человеке, начиная фразу словами: «Мне нравится в тебе...» Последний произносит слова ведущий, усиливая положительный, поддерживающий эффект, затем участник сидящий на троне выбирает следующего. Желательно, чтобы на троне побывали все.

❖ Упражнение «Я - маленькая девочка»

Цель: Способствовать самопознанию участников; их идентификации с отвергаемыми аспектами своей личности.

Участникам предлагается закрыть глаза, представить себя маленькой девочкой. Затем участники должны изобразить свое воспоминание на листе бумаги так, чтобы остальные участники не видели.

❖ Упражнение «Мое детство»

Цель: Способствовать самораскрытию личности участников. Участникам предлагается рассказать о своем детстве.

❖ Упражнение «Кто ты?»

Цель: Подвести к осознанию особенностей своего детства.

В упражнении используются рисунки участников. Ведущий показывает группе рисунок. Участники должны отгадать, кто его нарисовал.

❖ Упражнение «Я в своей семье»

Цель: Помочь участникам осознать свои чувства по отношению к своей семье.

Каждому участнику предлагается выбрать маму и папу из числа участников группы. Участнику необходимо показать свои отношения с родителями, используя круг из веревки (участник может оградить себя от родителей с помощью веревки, может впустить родителей в круг). Участники, изображающие родителей, должны сказать ребенку: «Мы тебя очень любим, мы рады, что ты у нас есть».

❖ Упражнение «Я хороший»

Цель: Способствовать повышению самооценки участников.

Ведущий предлагает встать в круг друг за другом, приняв позу «макаки». Все начинают двигаться по кругу, друг за другом, слегка притопывая. После того, как все будут выполнять синхронно, начинают ладонью стучать себя в грудь сначала левой рукой, затем правой. После того, как движение выполняется синхронно, добавляется произношение слова «Я» в момент удара. Добившись одновременного произношения и синхронного движения, начинают произносить «Я хороший».

❖ Упражнение «Два мудреца»

Цель: Продемонстрировать позитивный язык и его эффективность.

Один восточный властелин увидел странный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал толкователя снов к себе. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив, сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был образован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

❖ Упражнение «Меня не любят за то, что...»

Цель: Развитие позитивной речи.

Участники работают в парах. Первый заканчивает фразу «Меня не любят за то, что...». Второй отвечает: «Все равно ты молодец, потому что...». Можно предложить и другой вариант: «Недавно я был явно не на высоте, когда...», «Мне нравится, что ты...» (находит сильные стороны, позитив в том поведении, о котором он услышал).

Мини-лекция «Позитивная речь и позитивное мышление»

Цель: Раскрыть понятие «позитив»; познакомить с сущностью позитивной речи и позитивного мышления. В работе используются карточки с позитивными высказываниями.

❖ Упражнение «Фантазии о будущем»

Цель: Развить у участников навыки позитивного мышления

Один из участников группы рассказывает о своей проблеме. Остальные придумывают для нее новое позитивное название. Участник выбирает наиболее понравившееся название для того, чтобы в дальнейшем пользоваться им для обозначения своей проблемы.

❖ Упражнение «Позитивный язык»

Цель: Развить у участников навыки позитивной речи.

Участникам предлагается набросать список черт, которые они в себе не любят, и попытаться назвать их позитивным языком. Например: Упрямый – настойчивый; трусливый – осторожный; болтливый – разговорчивый. Затем предлагается набросать список черт, которые больше всего раздражают в других людях, назвать позитивным языком. Ведущий помогает тем участникам, которые затрудняются в подборе слов. Далее ведущий просит проанализировать записи и ответить на вопросы: Что теперь вы чувствуете? Изменилось ли что-то? Как теперь вы воспринимаете эти качества и этих людей?

❖ Упражнение «Найти хорошее»

Цель: Помочь участникам рассмотреть сложные ситуации с позитивной точки зрения.

По кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них нарастающее раздражение. Все пытаются найти в ней что-то

позитивное и произносят фразу, начиная со слов: «Зато...» (новый опыт, новый урок, тренировка и др.).

❖ Упражнение «Каждый, кто...»

Цель: Осуществить эмоциональный разогрев участников.

Выбирается водящий. Остальные участники сидят в кругу, (стул водящего убирается из круга). Водящий произносит фразу: «Каждый, кто...» и продолжает ее по любому основанию (любит плавать, любит дарить подарки и т. д.). Задача участников группы, не имеющих данный признак, поменяться местами. Задача водящего – занять любое свободное место. Тот участник, которому не хватает места, становится водящим.

❖ Упражнение «Волшебник»

Цель: Подвести участников к осознанию существования разных стилей поведения в трудных жизненных ситуациях.

Ведущий: «Однажды мулла отправился в кладовую за орехами, так как жена обещала приготовить ему восточное кушанье с орехами, которое он очень любил. Предвкушая, как он будет наслаждаться своим любимым блюдом, мулла глубоко засунул руку в сосуд и захватил так много орехов в пригоршню, что не смог вытащить руку. Как он ни тянул руку, как ни дергал, вытащить не мог. Он жаловался, стонал, даже ругался, что мулла делать не имеет права. Но все было напрасно. Даже когда жена взялась за сосуд и изо всех сил потянула, то и это не помогло. После многих бесплодных попыток они позвали соседей. Один из соседей посмотрел на беднягу и спросил, как это могло случиться. Плаксивым голосом со стоном отчаянья мулла поведал, какая беда стряслась с ним. Сосед сказал: «Я тебе помогу, если ты точно будешь исполнять то, что я скажу». Мулла ответил: «Я буду целовать тебе руки и делать все, что ты попросишь, только освободи меня от этого чудовища - сосуда». «Мулла, засунь по локоть всю руку в сосуд». Мулла очень удивился, зачем ему было глубже засовывать руку, если он хотел вызволить ее оттуда. Но он сделал, как велел сосед. Сосед продолжал: «Теперь разожми кулак и отпусти орехи, которые ты в нем зажал». Этот приказ вызвал недовольство муллы, ведь он как раз хотел достать их для своего любимого блюда, а теперь ему велели их отпустить. С неохотой он выполнил указание соседа. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу немедленно вытягивай руку из сосуда». Мулла сделал, как ему велели и о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» - недоумевал мулла. Сосед взял сосуд, наклонил его и высыпал на стол столько орехов, сколько было нужно мулле.

После чтения идет обсуждение по вопросам. Почему мулла не смог добиться своего, ведь он очень хотел и вроде бы правильно действовал? В чем состоит суть помощи со стороны соседа. (Сделай шаг назад, откажись от сиюминутного результата и подумай, что еще можно сделать в этой ситуации, раз уж обычная стратегия не сработала; возьми тайм-аут).

❖ Упражнение «Да - Нет»

Цель: Вывести на осознаваемый уровень те ощущения, которые возникают в момент сопротивления давлению.

Участники разбиваются на пары: один произносит слово «да», другой «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно и анализирует свои чувства. Задача – убедить партнера.

❖ Упражнение «Дай - возьми»

Цель: Вывести на осознаваемый уровень те ощущения, которые возникают в момент отстаивания своей позиции, просьбы.

Участники разбиваются на пары: один произносит слово «дай», «дай», «дай», пока другой не уступит и не скажет «возьми». Каждый пытается понять свои чувства. Задача - добиться, чтобы партнер уступил.

Приложение2

Тема: «Здоровый образ жизни»

Цель: Показать участникам способы поддержания здорового образа жизни.

Оборудование и материалы: бумага, цветные карандаши, мяч, коробок спичек.

Ход занятия:

❖ Упражнение «Привет, индивидуальность»

Цель: Развить у участников умение видеть в человеке позитивные возможности.

Участники приветствуют друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнера, и обязательно поддерживают человека, сказав ему несколько приятных слов, выражая уверенность в том, что он может совершать хорошие поступки. Например: «Привет, Маша, я рада тебя видеть! Я думаю, что на тебя можно положиться в трудную минуту».

❖ Упражнение «Передача»

Цель: Способствовать сплочению участников.

Участники встают в круг и с помощью носа передают друг другу по кругу крышку от спичечного коробка.

❖ Упражнение «Лунные локаторы»

Цель: Снять напряжение участников.

Ведущий поднимает руки вверх, согнув их в локтях, и говорит: «Это антенны. Поднимите свои антенны вверх. Так, теперь опустите. Я, лунный локатор Светлана, вызываю лунного локатора Ивана». При этом ведущий поднимает руки, это же должен сделать Иван, а их соседи должны поднять по одной руке. Иван вызывает, кого-либо и т.д. Если кто-то ошибется в приеме передачи, он становится луноходом и получает право кричать, толкаться и дезорганизовывать игру.

❖ Упражнение «Дух группы»

Цель: Активизировать участников; стимулировать их к продолжению работы.

Поставить между участниками один пустой стул. «Представьте себе, что здесь, на этом пустом стуле, сидит невидимый дух. Как вам известно, духи бывают разные – добрые и злые. Свой дух есть у каждой семьи, у каждого дома.

Итак, представьте себе, что здесь сидит дух нашей группы – дух, сопровождающий наши занятия. Закройте на время глаза и попробуйте представить себе, как он выглядит. Похож ли он на тихую мышь или же на слона. На маленького зеленого человечка или на слона великана? Посидите немного с закрытыми глазами – до тех пор, пока вы не представите духа группы. Возможно, вы увидите его отчетливо, возможно его образ будет неясным.

Теперь снова откройте глаза. Тот, кто захочет, может сесть на стул духа группы,

принять его позу и в качестве группового духа поговорить с нами, рассказать про себя, про то, какой ему видится наша группа. Необходимо дать возможность достаточному количеству участников представить свою версию группового духа.

❖ Групповая дискуссия «Ваше здоровье»

Цель: Познакомить участников с понятиями «здоровье», дать представление о различных его видах; расширить представление о возможностях своего организма.

❖ Упражнение «Волшебная лавка»

Цель: Сосредоточить внимание участников на существенных для них жизненных целях.

Участникам предлагается сесть удобнее, расслабиться. Ведущий говорит: «Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Всюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я - продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, что захотите от жизни. Но здесь одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-нибудь отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, что он хочет. Я задам ему только один вопрос: «Что ты отдашь за это?». Он должен решить, готов ли он отдать что-либо за это. Я больше ничего говорить не буду. Через некоторое время ко мне может подойти следующий человек. В заключение мы обсудим, что испытал каждый из нас».

❖ Упражнение «Три желания»

Цель: Способствовать осознанию возможности реализовать свои желания.

Ведущий предлагает каждому участнику назвать по три самых заветных желания (ведущий их фиксирует). После этого ведущий просит их обсудить.

1. Какие желания касаются еды?
2. Какие желания направлены на помощь другим?
3. Какие желания направлены на помощь себе?
4. Какие желания связаны со своим ростом?

Далее ведущий просит выделить самое легко исполнимое, самое трудновыполнимое или не выполнимое вообще желание. Ведущий подводит участников к мысли о том, что у всех людей разные желания, они могут быть трудновыполнимыми или легко выполнимыми. Какие желания мы любим выполнять, а от выполнения каких уходим? Почему?

Упражнение «Преграды»

Цель: Способствовать концентрации внимания участников на своей жизни и преодолении трудностей.

Ведущий просит каждого участника на листе бумаги схематично изобразить самое трудное заветное свое желание. Положить этот листок в любое место комнаты. Далее по очереди каждый участник должен прийти к своему желанию, а другие участники мешают ему идти.

Обсуждение: Что понравилось? Что мешало? Какие трудности возникали? Как их

решали?

❖ Упражнение «Мячик»

Цель: Помочь участникам осознать результаты занятия.

Участники встают в круг. Кидают друг другу мячик. Поймавший мячик отвечает на вопросы ведущего: Что понравилось (не понравилось) на занятии? Что нового узнали? Что еще бы хотели узнать?

Приложение 3

Тема: «Саморегуляция эмоционального состояния»

Цель: Познакомить участников с понятием «психическая саморегуляция», со способами релаксации, аутотренинга, формировать навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, кубик, запись с медленной музыкой.

Ход занятия:

❖ Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...»

Цель: Раскрепостить участников.

Участникам группы предлагается поздороваться, продолжив фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» (участник должен описать какой-нибудь интересный случай, произошедший с ним после предыдущего занятия).

❖ Упражнение «Бегущие огни»

Цель: Способствовать сплочению группы.

Один из участников говорит соседу какую-нибудь приветственную фразу. Сосед должен как можно быстрее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а следующий участник должен встать, повторить фразу и добавить какой-либо элемент (вербальный или невербальный) затем каждый последующий участник добавляет свой элемент.

❖ Упражнение «Ассоциация»

Цель: Способствовать активному восприятию участниками друг друга.

Участникам предлагается поприветствовать друг друга, продолжив, например, такую фразу: « Здравствуй, Света, ты мне сегодня напоминаешь Красную Шапочку». Желательно, чтобы участники объясняли, почему возникли именно такие ассоциации.

❖ Упражнение «Броуновское движение»

Цель: Способствовать снижению уровня тревоги, тренировке внимания.

Всем участникам предлагается, соединив пальцы рук на затылке (это своеобразные валентности), быстро передвигаться по комнате, меняя направления. Перед участниками ставится задача: соединится сначала по 2 человека, затем по 3, 4, и т.д.

❖ Мини-лекция «Саморегуляция эмоционального состояния»

Цель: Познакомить участников с понятием «психическая саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции эмоционального состояния, формировать навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

❖ **Мозговой штурм «Приемы саморегуляции эмоционального состояния»**

Цель: Выяснить известные участникам приемы преодоления негативных эмоциональных состояний.

Участникам предлагается разделить на 2 подгруппы. Каждая подгруппа должна выработать как можно больше представлений о том, как можно справиться с негативными эмоциями. Результаты работы в подгруппах обсуждаются совместно.

❖ **Упражнение «Старый заброшенный магазин»**

Цели:

- Создать условия для осознания участниками различных эмоциональных состояний (негативных и не негативных);
- Отработать с участниками некоторые приемы преодоления негативных эмоциональных состояний.

Участникам предлагается закрыть глаза, и представить, что поздно вечером каждый из них проходит по маленькой улочке мимо старого заброшенного магазина. Его витрины грязны, но если заглянуть внутрь, можно заметить какой-то предмет. Участникам предлагается рассмотреть его, затем отойти от магазина и описать предмет, обнаруженный за витриной. Далее предлагается вообразить себя этим предметом и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответить на вопрос: «Почему этот предмет оставлен в магазине?». После того, как упражнение выполняют все участники, им предлагается представить себя шикарной вещью, стоящей за витриной модного бутика и рассказать, какие чувства возникли у них теперь.

❖ **Упражнение «Запретный плод»**

Цель: Сформировать у участников навыки самоанализа поведения в ситуациях необходимого выбора.

В центр круга ставится любой предмет, например, стул. Участникам предлагается представить, что этот предмет - «запретный плод» и невербально показать, как они ведут себя в ситуации, когда их желания расходятся с внешними или внутренними нормами.

❖ **Упражнение «Свободная походка»**

Цель: Способствовать телесному раскрепощению участников, осознанию их чувств.

Участникам предлагается походить по комнате так, как ходит их любимое животное. Затем нарисовать его и объяснить, что мешает им двигаться так, как двигается их любимое животное.

❖ **Психологическая беседа «Чувства и их телесное выражение»**

Цель: Показать участникам связь (прямую и обратную) между душевными состояниями человека и их телесными выражениями.

❖ **Упражнение «Ёжик и птица»**

Цель: Способствовать осознанию участниками своих чувств.

Участникам необходимо сжаться в клубок. Втянуть голову в плечи, напрячь

кисти и пальцы рук. Закрывать глаза и, сохраняя напряжения мышц, оставаться в таком положении 1-2 минуты, обращая внимание на мысли, чувства, воспоминания, которые у них возникают, запомнить их. После этого необходимо встать, сделать несколько размашистых движений, потянуться, несколько раз глубоко вздохнуть.

Теперь участники должны сесть, развалившись на стуле так, чтобы спина опиралась на спинку стула. Плечи расслаблены, руки лежат на коленях. Ноги вытянуты или слегка согнуты. Необходимо остаться в таком положении несколько минут. Затем встать, сделать размашистые движения, глубоко вздохнуть. Запомнить свои ощущения.

Ведущий предлагает участникам сравнить свои ощущения и мысли, возникавшие в каждой из поз.

❖ Упражнение «Поза кучера»

Цель: Научить участников некоторым приемам релаксации

Упражнение выполняется сидя на краю стула около стола. Ноги полусогнуты и расставлены на ширину небольшого шага, руки удобно опущены между колен, тело наклонено вперед. Участники закрывают глаза, дышат ритмично животом. Ведущий предлагает им представить, что язык стал мягким, голова свободно свисает на грудь, и сосредоточиться на ощущениях тяжести в кистях рук, в мышцах туловища, почувствовать в них тепло. Наступает приятное полусонное состояние, ощущение легкости, умиротворения.

Выходить из этого состояния следует постепенно, говоря себе: «Я отдохнула, я радостно настроена». Упражнение необходимо повторить 3-6 раз, затем сделать вдох, приходя при этом в состояние энергичного бодрствования.

❖ Упражнение «Расслабление всего тела»

Цель: Отработать с участниками некоторые приемы релаксации

Упражнение можно делать сидя или лежа. Прежде всего, необходимо сделать 10-15 вдохов. Поднять брови вверх насколько это возможно. Медленно возвратиться в обычное состояние. Сильно надавить на глаза, отпустить и наслаждаться расслаблением. Затем поочередно напрягать разные части тела, медленно расслаблять их. Перед тем как напрячь большие участки тела, полностью расслабьтесь. Все части упражнения необходимо выполнять плавно.

❖ Упражнение «Образ вашей боли»

Цель: Отработать с участниками некоторые приемы релаксации

Участникам предлагается закрыть глаза, дышать равномерно животом. Необходимо представить себе *свою боль*: какова она на ощупь, есть ли у нее форма и цвет. Возможно, она напоминает какой либо предмет. Далее участникам предлагается нарисовать цветными карандашами этот образ на листе бумаги.

Как только участники зрительно вообразят боль, можно начинать работу по ее преодолению. Например, можно мысленно разогнуть железный круг и снять его с головы, или вытащить и выбросить иглу. Чтобы справиться с рокотом в голове, можно представить, что в теле есть ручка регулирования громкости, с помощью которой можно уменьшить силу звука. Возможно, что с первого раза упражнение не получится. Тогда его надо повторить еще раз.

❖ Упражнение «Концентрация внимания»

Цель: Отработать с участниками некоторые приемы релаксации.

Участникам предлагается сесть удобнее и сосредоточиться на своем дыхании.

Ведущий читает текст:

«Вы с шумом медленно глубоко вдыхаете голубой прохладный воздух. С шумом медленно выдыхаете теплый розовый. При вдохе по всему телу прокатывается волна расслабления. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь, сосредотачиваетесь на своих ощущениях и переживаниях. Вспомните какую-либо приятную для вас ситуацию. Попробуйте ее снова пережить. Почувствуйте, как улучшается ваше настроение. Дышите легко и свободно».

❖ Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»

Цель: Отработать с участниками некоторые приемы релаксации

Вспомните тот период своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Выберите какой-либо эпизод из этого периода и переживите его вновь во всех деталях. Вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-нибудь сильные переживания. Выберите один из таких эмоциональных пиков вашей жизни и постарайтесь пережить его заново.

❖ Упражнение «Маяк»

Цель: Отработать с участниками некоторые приемы релаксации.

Ведущий говорит: «Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континентов. На вершине острова - высокий крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие прочные и толстые, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете поток света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет».

Тема: «Учимся снимать психоэмоциональное и физическое перенапряжение»

Цель: обучить участников некоторым упражнениям, выполнение которых способствуют улучшению микроциркуляции крови в мягких тканях, снятию напряжения.

Ход занятия:

❖ Упражнение «Встреча»

Цель: Создать атмосферу эмпатии, взаимопонимания и групповой поддержки.

Каждому участнику предлагается закончить фразу: «С момента нашей последней встречи я...».

❖ Упражнение «Сопротивление»

Цель: Помочь участникам постепенно раскрыть наиболее проблемную и обсудить ее.

Каждому участнику группы дается задание сесть в позу «мыслитель», закрыть глаза и внимательно представить себе проблему, которую ему было бы трудно искренне изложить перед другими. Участник должен проанализировать причины, по которым он испытывает это внутренне сопротивление. После этого он, не рассказывая проблемы, описывает перед группой причины, по которым он затрудняется ее изложить, и старается представить реакцию участников группы (если он сейчас расскажет свою проблему). Далее следует провести анализ ощущений, возникших при выполнении данного упражнения.

Упражнение «Вверх по радуге»

Цель: Способствовать регуляции эмоционального состояния участников.

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки, вниз. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до 7 раз. Ведущий рассказывает о назначении данного упражнения – регуляция собственного эмоционального состояния.

Групповая дискуссия «Психоэмоциональное и физическое перенапряжение»

Цель: Выяснить представления участников о психоэмоциональном и физическом перенапряжении.

Каждому участнику предлагается описать свое состояние во время трудных жизненных ситуаций и ответить на вопрос: «Возникало ли у них чувство эмоционального и физического перенапряжения?»

❖ Тест «Оценка физического состояния»

❖ Тест Аппелса «степень истощенности жизненных сил»

❖ Психологическая беседа «Основные приемы саморегуляции, способствующие снятию психоэмоционального и физического перенапряжения»

Цель: познакомить участников с некоторыми приемами регуляции негативных эмоциональных состояний.

Коллаж «Мое здоровье»

Рецензия
на программу «Формирование и развитие жизнестойкости у
обучающихся», разработанную педагогом- психологом МОБУГ №2
им. И. С. Колесникова г. Новокубанска
Король Татьяной Павловной

Рецензируемая программа составлена педагогом-психологом Король Татьяной Павловной в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ФГОС НОО и направлена на развитие жизнестойкости, профилактику суицидального поведения обучающихся.

В соответствии с концепцией модернизации российского образования на старшей ступени образовательного процесса школы поставлены следующие задачи:

- диагностика подростков на предмет жизнестойкости и способности к целеполаганию;
- оказание психолого-педагогической поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- формирования культуры здоровья школьников.

Составитель программы определяет основные пути формирования жизнестойкости подростков, которые позволяют сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Основными формами работы выбраны: просветительская, консультативная и коррекционно-развивающая.

Заключение: рецензируемая программа «Формирование и развитие жизнестойкости у обучающихся» соответствует требованиям, предъявляемым к программам такого рода и может быть рекомендована в качестве практического руководства для использования педагогов-психологов в общеобразовательных учреждениях.

Рецензент:

к. псих. н., доцент кафедры

психологии и коррекционной педагогики
ФГБОУ ВО «АГПУ»



Серия подписи *Твелова И.А.*
Специалист по персоналу
отдела кадровой политики,
управления кадровой политики,
правового сопровождения
и протокола ФГБОУ ВО «АГПУ»
2025 *И.А. Твелова*

Твелова И.А.

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение гимназия
№ 2 им. И.С. Колесникова г. Новокубанска муниципального образования
Новокубанский район

Утверждаю

Директор МОБУГ №2
им И.С. Колесникова
г.Новокубанска
Д.Д. Еремеев

«30» августа 2024



Программа

педагога - психолога « Формирование и развитие жизнестойкости у
обучающихся» в МОБУГ №2 им И.С. Колесникова г. Новокубанска
на 2024-2025 учебный год

Разработала: педагог-психолог
МОБУГ №2
им И.С.Колесникова
г. Новокубанска
Король Т.П.

г. Новокубанск
2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа относится к числу *профилактических психолого-педагогических* программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

Актуальность

Актуальность данной Программы по формированию жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, школьники оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых (родителей, педагогов).

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни.

Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Вид программы: профилактическая (профилактика суицидального поведения и вредных привычек)

Тип программы: модифицированная

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидаляного) поведения в образовательной среде школы;
- организовать психолого-педагогическую профилактику суицидаляного поведения в образовательной среде школы через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.

Работа по программе делится на три блока

Первый блок ориентирован оказание групповой и индивидуальной психологической помощи подросткам, которая построена на самоисследовании, осознании собственных чувств, установок и мыслей, способствуя коррекции личностных структур и расширению поведенческого репертуара. Групповая работа ведется по следующим направлениям:

- расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций;
- развитие навыков саморегуляции и саморазвития, эмоциональной сферы личности;
- формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Второй блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, которая направлена решение проблемных ситуаций по вопросам обучения, воспитания и взаимодействия в системе «учитель-ученик» и совместную разработку действий по психолого-педагогическому сопровождению учащихся «группы риска».

Третий блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи родителям, которая осуществляется в виде беседы, консультации и направлена на гармонизацию детско-родительских отношений, повышение уровня родительской компетентности.

1. Описание участников программы

Программа предназначена для обучающихся 7-11 классов гимназии, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

2. Общая характеристика программы

Принципы реализации программы

- принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
- принцип дифференцированного подхода - учет индивидуальных особенностей участников программы;
- принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

Этапы реализации программы

1. Подготовительный, диагностический

- определение группы подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
- определение группы подростков с высоким риском суицидального поведения по результатам социально-психологического тестирования, диагностики отклоняющегося поведения высоким уровнем тревожности (методики «Шкала тревожности» Кондаша, методика «Самооценка психического состояния» Айзенка);
- проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

Возможно включение в коррекционно-развивающую работу подростков по результатам тестирования, которое проводится в течение учебного года.

2. Основной

- проведение тренинговых занятий (психологического практикума) с подростками, направленных на формирование навыков целеполагания и формирование жизнестойкости, навыков самопознания и коммуникативных навыков, умения противостоять давлению, формирование ценностно-смысловых ориентаций;
- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участие в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- проведение консультирования родителей (законных представителей) данной группы подростков, получение письменное разрешение (или

письменного отказа) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы

3. *Итоговая диагностика*

- осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- проведение итоговой диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)
- планирование мероприятий по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), повышению жизнестойкости подростков «группы риска» на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга уровня жизнестойкости обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся

Форма работы – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

Количество групповых занятий – 9.

Частота встреч – 1 раз в месяц.

Структурные компоненты групповых занятий

Тренинговые занятия проводятся по следующей структуре:

- *приветствие*. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- *разминка*. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;
- *основная часть*. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;
- *рефлексия занятия*. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;
- *прощание*. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

4. **Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**

- повышается уровень жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
- создаются условия для реализации личностного потенциала подростков;
- у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
- повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

Средствами формирования служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

Критерии оценки эффективности: расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

5. Условия реализации программы

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ рассчитана на 1 учебный год и состоит из 3 модулей.

1 модуль «Психологический практикум»

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Саморегуляция и релаксация»

Цикл занятий учебного года рассчитан на 9 занятий. Занятия проводятся один раз в месяц. Время занятия: 90 минут. В группе 10- 12 человек.

2 Модуль «Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	Сопереживание, эмпатийное выслушивание
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к содержанию, определение конфликта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	Интерпретация, планирование, удержание паузы, фокусирование на ситуации
Заключи	Окончательное формулирование	Логическая аргументация,

тельный этап	плана деятельности; активная психологическая поддержка.	рациональное внушение уверенности»
--------------	---	------------------------------------

3модуль «Повышение психолого–педагогической компетентности педагогического персонала и родителей»

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности подростка и пониманию его проблем.

7. Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Вводное занятия Знакомство участников	1	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Целеполагание и жизнестойкость»				
2.	Кризис: как найти выход?	1	Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях	Ритуал приветствия Комплименты (по кругу) Притча «Человек, который стоял на одной ноге» Стратегии совладающего поведения (теоретический блок) Мешок идей Рефлексия Ритуал прощания

3.	Разрешение проблемных ситуаций	1	Обсуждение алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации Развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации	Ритуал приветствия Антоним Проблема для меня Шаги решения проблемных ситуаций Медитативная техника «Восхождение» Рефлексия Ритуал прощания
4.	Ценить настоящее	1	Распределение времени Эффективное использование времени	Ритуал приветствия Ассоциации Медитативная техника «Ценить настоящее» Мое сегодня (рисуночная техника) Рефлексия Ритуал прощания
5.	Жить по собственному выбору	1	Активная жизненная позиция Оптимистический взгляд на будущее	Ритуал приветствия Снежный ком Самое главное для меня Я выбираю Мое будущее (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
Блок «Саморегуляции и релаксация»				
6.	Медитативные техники	1	Развитие сензитивности. Обучение физической и чувственной релаксации.	Ритуал приветствия Дыхание на счет Просмотр видеоролика «Цветотерапия. Радуга» Медитативная техника «Тело как сад» Рефлексия Ритуал прощания

7.	Искусство перевоплощения	1	Отработка упражнений для расслабления мышц лица.	Ритуал приветствия Дыхание на счет Маска удивления Маска недовольства Маска смеха Искусство перевоплощения Рефлексия Ритуал прощания
8.	Управление гневом	1	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Ритуал приветствия Негативные чувства Притча о гневе и заборе с гвоздями Дерево гнева Мозговой штурм «Приемы управления гневом» Рефлексия Ритуал прощания
9	Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Путешествие Рисуночная техника «Я беру с собой» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания
ИТОГО: 9 часов				

8. Перспективный план на год

Месяц	Мероприятие	Цель	Количество занятий
Сентябрь	Сбор первичной информации о подростках с высоким уровнем суицидального риска, в том числе с высоким уровнем тревожности	формирование тренинговой группы	
	Диагностика	получение результатов входящей диагностики	

	Вводное занятие	Ознакомление с программой занятий, обсуждение правил работы в группе, знакомство	1
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь	Проведение тренинговых занятий. Блок «Целеполагание и жизнестойкость»	Развитие навыков целеполагания и жизнестойкости	4
Февраль Март Апрель	Проведение тренинговых занятий. Блок «Саморегуляция и релаксация»	Развитие навыков эффективного взаимодействия, умений противостоять давлению, развитие навыков саморегуляции, развитие мотивационной сферы	3
Май	Итоговое занятие	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	1
	Диагностика	получение результатов повторной диагностики, подведение итогов	

Литература

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.
3. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.
4. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.
5. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.
6. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., , Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район
(МБУ «ЦРО» МО Новокубанский район)
352240, Краснодарский край,
г.Новокубанск, ул.Первомайская, 134
тел.: (86195) 3-24-61 тел./ф.: (86195) 3-01-73
cro@nk.kubannet.ru

от 18.12.2025 г. № 1491

на № _____ от _____

СПРАВКА

Дана Король Татьяне Павловне, педагогу-психологу
МОБУГ №2 им. И.С.Колесникова г.Новокубанска муниципального
образования Новокубанский район, в том, что она представила материал
статьи на тему: «Роль родителей в подготовке детей к школе»
в методический журнал муниципального бюджетного учреждения
«Центр развития образования» муниципального образования Новокубанский
район «Педагогический вестник» – № 5, 2025 год.

Директор МБУ «ЦРО»



С.В. Давыденко

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

"ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК"

05/2025





РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

*Король Татьяна Павловна,
педагог-психолог
МОБУГ № 2 им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска*

Готовность ребенка к школе – это не просто умение читать или считать. Это сложный комплекс интеллектуальных, эмоциональных, социальных и физических качеств, которые определяют, насколько легко и успешно маленький человек впишется в новую систему требований и отношений. В современном мире, перенасыщенном информацией, но зачастую испытывающем дефицит живого общения, роль семьи в формировании этой готовности становится не просто важной, а критической. Школа даёт инструменты и систему знаний, но фундамент для их усвоения – умение думать, общаться, управлять своим вниманием и поведением – закладывается в семье. Именно родители являются первыми и главными «архитекторами» познавательного и личностного потенциала своего ребёнка.

Наблюдения за несколькими поколениями первоклассников позволяют сделать тревожный вывод: при растущем объеме разрозненных знаний у детей резко снижается способность к связной речи, логическому мышлению и системному описанию предметов. Ребенок может знать множество фактов, но с трудом выделяет существенные признаки, классифицирует и строит развернутый рассказ.

Это напрямую связано с изменением среды развития. Речь и мышление формируются не пассивным присутствием в

одной комнате, а в активном живом общении. Именно в диалоге с родителями ребенок учится понимать, думать, аргументировать и выражать мысли – ключевые навыки для успешной коммуникации и обучения.

Динамика готовности к школе: от поколения к поколению.

- Дети 1980-х: Высокий уровень подготовки (до 95%): развитая речь, моторика, усидчивость.
- Дети 1990-2000-х: Резкая дифференциация. Классы делились примерно на три равные группы (высокий, средний, низкий уровень), что сильно осложняло работу учителя.
- 2010-е годы: Тревожный спад. Лишь 7% детей демонстрировали высокий уровень готовности, более 50% – низкий.
- 2022-2025 годы: Ситуация усугубляется новыми проблемами: у 55-60% детей отмечаются речевые дефекты, почти 10% требуют особого подхода в обучении, у 5% серьезно нарушены навыки поведения в коллективе.

Вывод: Общий уровень стартовой готовности и базового развития детей, приходящих в школу, неуклонно снижается, что неизбежно сказывается на качестве всего начального образования.

Как повысить уровень подготовки?

Ключевые факторы:

- **Осознанная позиция родителей:** Заинтересованность в развитии ребенка и понимание своей ведущей роли.

- **Качество общения:** Постоянный диалог, совместная деятельность, творчество и обсуждения вместо тихого параллельного времяпрепровождения с гаджетами.

- **Практика и игра:** Развитие через действие – лепку, рисование, конструирование, подвижные игры.

Рекомендации для родителей: 7 шагов к успешному старту в школе.

0. Своевременный старт. Не торопитесь. Ребенок, достигший 7 лет к 1 сентября, как правило, психологически и физиологически более готов к нагрузкам, дисциплине и усвоению программы.

1. Говорите и слушайте. Ежедневно вовлекайте ребенка в беседы на разные темы. Прогулка, дорога, домашние дела – повод для разговора. Это основа для развития речи, мышления и эмоциональной связи. Отложите телефон.

2. Задавайте вопросы. Спрашивайте не только «что?», но и «почему?», «как думаешь?». Это учит размышлять, анализировать и ясно формулировать свои мысли и чувства.

3. Играйте в ум. В быту считайте, сравнивайте, решайте устные задачи. Читайте вместе, сочиняйте истории, обыгрывайте сюжеты. Мышление лучше всего развивается в игре.

4. Развивайте тело и моторику. Обеспечьте место и материалы для творчества (лепка, вырезание, рисование). Поощряйте подвижные игры, танцы, занятия с мячом. Координация и мелкая моторика – фундамент для навыков письма и концентрации.

5. Тренируйте память. Учите стихи, песни, загадки. Это не просто заучивание, а развитие смысловой памяти и обогащение языка.

6. Поддерживайте и верьте в самостоятельность. Хвалите за усилия, а не только за результат. Терпеливо давайте возможность сделать что-то самому – убрать, одеться, помочь. Не делайте за ребенка его работу.

7. Будьте примером. Ребенок копирует вашу речь, манеры и отношение к миру. Культура общения начинается в семье.

Базовые знания будущего первоклассника (для мягкой проверки):

Эти вопросы не должны быть экзаменом, а поводом для спокойной беседы:

- О себе: ФИО, возраст, адрес, город, страна.

- О семье: имена близких родственников, их основные занятия.

- Окружающий мир: цвета, времена года, дни недели, время суток.

Важно заранее: Постепенно приучайте ребенка к школьному режиму (подъем, отбой, приемы пищи в одно время).

Таким образом, подготовка ребенка к школе – это не спринт последнего года перед первым классом, а марафон всего дошкольного детства. Ключ к решению проблемы растущей неподготовленности лежит в осознанном изменении климата в семье. Родительская вовлечённость, выражающаяся в живом диалоге, совместной игре и разумной требовательности, становится главным развивающим ресурсом. Это ежедневная инвестиция в те компетенции, которые ни один гаджет сформировать не в состоянии: умение рассуждать, доводить дело до конца и общаться.

Роль родителей трансформируется от роли пассивного «пользователя» образовательных услуг к роли активного созидателя и наставника. **Ответственное родительство сегодня – это готовность уделить ребенку самый ценный ресурс: своё время и внимание.** 80% успешности обучения в начальной школе зависит не от гениальности ребенка, а именно от организованности и осознанных усилий родителей. В конечном итоге, поддерживая и развивая своего ребёнка, родители не просто готовят его к школе – они помогают ему построить прочный мост в собственное успешное будущее.

Инвестиция в живое общение и совместную деятельность сегодня – это основа для уверенности и достижений вашего ребенка завтра!

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
231201549103

Регистрационный номер № 5255/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Король Татьяна Павловна
(фамилия, имя, отчество)

с «.....25.....» марта 2024..... г. по «.....29.....» марта 2024..... г.

прошел(а) повышение квалификации в.....
ГБОУ ИРО Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
«Формирование медиаграмотности и информационной
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
культуры обучающихся в условиях
образовательной организации»

в объеме..... 36 часов
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере общего образования Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию	8 часов	Зачтено
Промежуточная аттестация по 1 модулю	1 час	Зачтено
Виды информационных угроз	6 часов	Зачтено
Обеспечение информационной безопасности обучающихся в условиях образовательной организации	6 часов	Зачтено
Промежуточная аттестация по 1 модулю	1 час	Зачтено
Медиаграмотность и информационная культура, способы формирования	6 часов	Зачтено
Технология девиантологического анализа медиапродукции	4 часа	Зачтено
Итоговая аттестация	4 часа	Зачтено

Принят(а) стажировку в (на).....
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:.....

И.О.Ректор..... а.....
Секретарь.....
Д.Н. Терновая
С.В. Сергеева

Город..... Краснодар.....
Дата выдачи..... 29 марта 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Король Татьяна Павловна

в период
с 17 сентября 2025 г. по 23 сентября 2025 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и
переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Школьные службы примирения и
восстановительная медиация»

в объеме
72 часов

Руководитель
Секретарь

Гурий В.А.
Хребтова Д.Я.



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

1800004176307

Документ о квалификации

Регистрационный номер

249684

Город

Москва

Дата выдачи

23 сентября 2025 г.