

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
(МАОУ СОШ № 4)

ПРИКАЗ

от 01.09.2022

№ 305/1-О

Об утверждении программ психолого-педагогической коррекции, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, обучающихся в МАОУ СОШ № 4, на 2022-2023 учебный год

Во исполнение совместного приказа Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и Департамента образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 18.02.2021 № 213/10-п-225 «Об утверждении комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре на 2021-2023 годы», приказа управления образования администрации города Покачи Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 26.08.2021 № 267-О «О реализации комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних»,

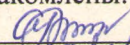
ПРИКАЗЫВАЮ:

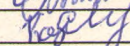
1. Утвердить следующий перечень программ психолого-педагогической коррекции, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, обучающихся в МАОУ СОШ № 4, на 2022-2023 учебный год:
 - 1.1. Индивидуальная программа работы педагога-психолога с подростком по повышению стрессоустойчивости согласно приложению 1;
 - 1.2. Программа психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в 2022-2023 учебном году согласно приложению 2;
 - 1.3. Программа работы педагога-психолога по повышению стрессоустойчивости обучающихся согласно приложению 3.
2. Внедрить реализацию плана работы с 01.09.2022 года.
3. Назначить ответственными лицами за организацию работы с несовершеннолетними в школе: педагогов –психологов Романову Е.В., Крецул Е.С.
4. Контроль над исполнением приказа возложить на заместителя директора школы Бортникову Е.А.

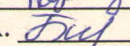
Директор школы

О.Н. Гуржеева

С приказом ознакомлены:

Романова Е.В. 

Крецул Е.С. 

Бортникова Е.А. 



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

**Индивидуальная программа работы педагога-психолога с
подростком по повышению стрессоустойчивости**

Составила:
Крецул Екатерина Сергеевна,
педагог – психолог МАОУ СОШ № 4

г. Покачи
2022 год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями.

Программа направлена на профилактику стрессовых состояний у подростков, сохранение и поддержание психологического здоровья, что в свою очередь плодотворно отражается на обучении, воспитании и социализации подрастающего поколения, а также последующих поколений.

Участники программы – подростки.

Краткая аннотация к профилактической психолого-педагогической программе для учащихся «**Формирование стрессоустойчивости**»:

Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несёт заряд – отрицательный или положительный. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится всё больше, а нагрузка, которую людям приходится переносить, невероятно возрастает. Люди привыкают жить в постоянном напряжении, до определённого момента не обращая внимание на то, что перестали получать удовольствие от жизни. Большинство не осознаёт, какое влияние на жизнь оказывает стресс, и не догадывается, что стрессом можно управлять.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время крайне важно обратить внимание на проблему заботы о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости

Программа демонстрирует каждому участнику целесообразность позитивного мышления в повседневной жизни. Приводит к пониманию и ощущению того, что люди со здоровым мышлением чаще других добиваются успехов в жизни, пребывают в хорошем настроении, прекрасно чувствуют себя физически, живут дольше тех людей, которые слишком «застревают» на негативных сторонах жизни. Оптимистичные люди по сравнению с пессимистами обладают большей стрессоустойчивостью.

Все участники программы сознательно, целенаправленно обретают навыки позитивного мышления, преодолевая тем самым тревожно-депрессивные состояния без применения лекарственных препаратов.

Работа построена главным образом так, чтобы участники тратили меньше ресурсов на борьбу с негативом, а больше – на возвращение своей здоровой части, обладающей природной силой и энергией.

Цель программы:

формирование стрессоустойчивости, восстановление и поддержание психологического здоровья.

Задачи программы:

1. Выявление подростков с тревожными и депрессивными симптомами при помощи диагностических методик. Снижение тревожно-депрессивных симптомов.
2. Повышение психологической грамотности в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости.
3. Формирование адекватных реакций на стресс обычных жизненных ситуаций и способов его преодоления.
4. Знакомство с методами позитивной психологии.

Программа направлена в основном на работу с подростками, так как эта возрастная категория наиболее подвержена воздействию стресс-факторов из-за незрелости мозга.

Место проведения консультаций: кабинет психолога.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Количество консультаций (примерно): 12.

Продолжительность консультаций: 40-60 минут.

Сроки и этапы реализации программы: по необходимости.

Основные принципы построения и реализации программы.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей ребенка, его социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Формы организации работы с подростком:

1. Индивидуальная коррекционная работа с подростком – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика. Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.

2. Консультативная работа с родителями и педагогами школы с целью оптимизации взаимодействий в системе «учитель-ученик», «родитель-ребенок».

Основные направления работы.

- Диагностические мероприятия с подростком;
- Коррекционно-развивающие занятия с подростком;
- Профилактическая работа;
- Взаимосвязанная деятельность с администрацией, учителями и родителями.

Этап диагностики

Название, автор	Цель
Проективная методика «Несуществующее животное»	Особенности личности
Тест Филлипа (5-7 класс)	Диагностика школьной тревожности
Опросник Леонгарда	Акцентуации характера
Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»	Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность
Шкала тревожности Кондаша (8-11 класс)	Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности
Опросник С.Шварца	Ценностные ориентации

2. Коррекционно-развивающая работа с подростком:

Цель: формирование навыков стрессоустойчивости у подростка.

Задачи	Содержание
Коррекция и развитие самопознания, саморегуляции. Изучение взаимосвязей телесного и психологического.	Психологический тренинг. Арт-терапия. «Тело. Душа. Разум. Эмоции». Какой твой порядок?
Коррекция стрессового состояния и агрессивного поведения.	Занятия «Как научиться не унывать». «Все познается в сравнении»,

		«Пойми меня».
	Развитие когнитивных способностей; внимания, памяти, мыслительных операций.	«Планета Земля. Мир без людей». Научно-документальный фильм. Анализ данных и обсуждение.
	Формирование положительной нравственной направленности.	Психологические занятия: «Позитивный взгляд на будущее», «Вопросы взросления», «Школа доброты».
	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения.	Занятия «Мы уже не дети, но еще не взрослые». «Взросление – ответственность», «Влюбленность в подростковом возрасте». «Что плохо, а что хорошо».
	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», уверенности в себе.	Психологические занятия и тренинги: «Я – полноценная личность», «Одиночество: за и против», «Мечта и страх», «Когда я один».
	Развитие коммуникативных и социальных навыков.	Тренинг «Мы вместе», «Есть хорошие друзья!».
	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	Тренинги с элементами арт-терапии и сказкотерапии. «Изобрази свое «Я»; «Инь - Янь: добро и зло во мне»; «Умей управлять собой».

Тематический план занятий-бесед с подростком

Тема занятий	Ко л-во часов
Воспитание человечности. Настоящая мудрость.	1
Кто достоин уважения. Как стать лучше.	1
Разговор о совести. Помогаем другим.	1
Красота души. Учимся видеть хорошее.	1
Золотое правило жизни. Умение прощать.	1
Тропа милосердия. Сила любви.	1
Как стать счастливым. Жизнь в единстве.	1
Быть ответственным. Разговор о совести.	1

4. Содержание индивидуальной работы с подростком:

Цель	Игры и упражнения
Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».	«Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ

	<p>«Мой темперамент». Диагностика. «Мой характер». Тест Айзенка. «Тип личности». «Мои чувства, мысли и желания»»; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.</p>
Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.	<p>«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Лист гнева»; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»</p>
Обучение способам релаксации и саморегуляции.	<p>«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание». Самовнушение. Позитивные установки и др.</p>

5. Работа с педагогами:

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «учитель-ученик».

Задачи:

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

1. *Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.*

- Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.

- Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).

- Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)

- Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).

- Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!

- Выставьте требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).

- Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.

- Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.

- Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

2. Выработка единых правил и требований к ребёнку.

- В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).

- Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Снижение уровня депрессивности и тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик).

2. Повышение стрессоустойчивости.

3. Сформированность позитивного мышления.

4. Владение приёмами релаксации, медитации и другими практиками осознанности.

5. Владение практиками принятия хорошего в повседневной жизни.

6. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости (самочувствие, активность, настроение диагностируется с помощью тестовой методики САН).

Список литературы

1. Бадмаев, С. А.

Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаева. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 1997. – 240 с.

3. Бодалёв, А. А., Столин, В. В.

Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 440 стр.

4. Личко, А. Е.

Основные типы нарушителей поведения у подростков. Патологические нарушения поведения у подростков [Текст] / А. С. Личко. – Л., 1973, - 216 с.

6. Немов, Р. С.

Психология. [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, - 1994. – 496 с.

7. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.1. – 312 с.: ил.

8. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.2. – 248 с.: ил.

9. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 128 с.

10. Семенюк, Л. М.

Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М.Семенюк. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 96 с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»**

**Программа психолого-педагогического сопровождения
участников государственной итоговой аттестации
по образовательным программам основного общего
и среднего общего образования
в 2022-2023 учебном году**

Составитель программы:
Крецул Екатерина Сергеевна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Важнейшими задачами, стоящими перед выпускниками 9, 11 классов, являются самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения.

Жизнь старшеклассников насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить ГИА и ЕГЭ, когда от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией.

Необходимость и важность психологической подготовки учащихся к экзаменам обусловлена рядом причин:

1. Наличие ряда особенностей самого ГИА и ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению.
2. Необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического.
3. Нереалистичность установок, необъективность представлений о ГИА и ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Данная программа психологического сопровождения рассчитана на одновременную работу с субъектами образовательного процесса: - учащийся - педагог - родитель.

Системообразующим ориентиром в процессе данной работы является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА и ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы.

М.Ю. Чибисова выделяет структурные компоненты готовности выпускника к сдаче экзаменов:

- познавательный,
- личностный,
- процессуальный.

Познавательный компонент включает в себя не только знания, но в большей степени сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации. Личностный компонент характеризуется наличием у выпускника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене. Процессуальный компонент включает в себя знакомство с процедурой проведения ГИА и ЕГЭ, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием.

В то же время подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

В этой связи, на наш взгляд, необходимым становится использование психологического тренинга, который является многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанова).

Опираясь на вышеупомянутые теории, мы сконструировали собственную систему работы со старшеклассниками в период подготовки к единым государственным экзаменам.

Цель программы: создание благоприятных условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ.

Задачи:

- знакомство выпускников с процессуальными особенностями экзамена, возможными способами подготовки к нему;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче экзамена;
- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уровня самоуверенности обучающихся, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.

Субъекты психологического сопровождения: выпускники, педагоги, классные руководители, родители.

Содержание программы

Данная программа сочетает в себе различные формы и методы подготовки к ЕГЭ и ГИА, дает возможность более осознанно, рефлексивно отнестись к приобретенным в ее ходе знаниям, умениям, техникам, позволяет оказать более существенное влияние на такие устойчивые характеристики личности, как мотивация, самооценка, тревожность. Она даёт возможность неоднократного использования полученного опыта на практике (пробные ГИА, ЕГЭ). Результаты промежуточной диагностики позволяют корректировать способы деятельности, изменять структурные элементы программы.

Направления реализации программы

1. Диагностическое направление (сентябрь-ноябрь):

Диагностика познавательных процессов. Выявление уровня тревожности выпускников с помощью входящей и исходящей процедуры (ноябрь, март). Анкетирование выпускников, родителей, педагогов.

2. Организационно-информационное направление (в течение года):

Организация информационной работы с выпускниками, педагогами и родителями (заочная форма проведения), обработка и анализ полученных данных, выделение основных групп трудностей у выпускников и учет запросов других участников образовательного процесса с целью адресности психологической подготовки – выделение и классификация обучающихся групп риска, составление программы дальнейших действий. Индивидуальная работа с детьми по программе.

3. Практическое направление

Реализация программы (декабрь - февраль). Она предполагает вариативную часть, которая реализуется в групповой форме (1-1,5 часа на каждую группу). На занятия обучающиеся приглашаются психологом по результатам проведенной диагностики (по изучению уровня тревожности) и приходят по желанию.

Подготовка методических рекомендаций участникам итоговой аттестации:

- Советы родителям «Как помочь детям подготовиться к ГИА, ЕГЭ»;
- Советы учащимся для успешного выполнения тестирования (презентация);
- Советы классным руководителям (семинар-практикум «Готовим к ЕГЭ»);

В инвариантную часть программы включены занятия, на которых происходит также знакомство с методами саморегуляции, способами эффективной деятельности. Итогом работы является составление учащимися памяток «Как я готовлюсь к ЕГЭ, ГИА», «Мои индивидуальные

особенности», «Мой стиль учебной деятельности». Важно впоследствии познакомить с содержанием этих памяток педагогов-предметников для выработки единой стратегии.

Содержание данной части состоит из общего и индивидуальных модулей и зависит от того, какие «группы риска» обучающихся были выявлены. Общим для всех является модуль по снижению тревоги в стрессовой ситуации. Индивидуальные модули проводятся психологом отдельно для групп риска (в нашем случае это малые группы по 3–7 человек) с целью поиска сильных сторон учащихся группы, использования внутренних ресурсов для выработки индивидуальной стратегии деятельности на этапе подготовки и на самом экзамене. На данном этапе происходит уточнение созданных ранее памяток. (Цветотерапия)

4. Аналитическое направление (июнь, после сдачи ЕГЭ).

По окончании экзаменов выпускники заполняют опросник «Итоги ГИА и ЕГЭ» (приложение №5). Психолог проводит анализ результатов сданных экзаменов.

Реализация технологии предполагает возможность обучающимися на любом из ее этапов получить консультацию психолога

Методы и результаты исследования.

1. Тест Бурдона «Диагностика свойств внимания и работоспособности»
2. Опросник «Тип мышления»
3. Тест «Исследование преобладающего типа запоминания»
5. Опросник «Личностная шкала проявлений тревоги»
6. Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)
7. Тест «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (авторы А.А.Крылов, С.М.Маничева).
8. Опросник «Итоги ЕГЭ».

Основные данные брались по результатам социально-психологического тестирования.

Условия реализации программы: знание психологом особенностей ГИА и ЕГЭ, процедуры его проведения, владение методами рефлексивной самоорганизации и обучения.

Перспективы развития данной технологии мы видим в адаптации ее для учащихся 9-х классов при подготовке и сдаче ими ГИА, так как в основе данного экзамена лежат те же тестовые технологии, но подростковый возраст, на который приходится подготовка к экзаменам, имеет ряд особенностей, которые следует учесть. Если в дальнейшем будут введены итоговые экзамены при переходе из начальной в среднюю школу, то данную технологию можно взять за основу психологической подготовки к ним с условием адаптации ее содержания и форм реализации к возрастным особенностям младших школьников.

Ожидаемые результаты:

- Информированность участников ЕГЭ и ГИА
- Психологическая готовность участников ЕГЭ и ГИА

Содержание мероприятий по программе

№	Этапы деятельности	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Диагностический	1) Изучение познавательного развития учащихся. 2) Исследование уровня тревожности (входящая и исходящая процедуры)	Октябрь Ноябрь, март	Психологи, классные руководители

2	Аналитический	<p>Обработка и анализ полученных данных, выделение основных групп трудностей у выпускников и учет запросов других участников образовательного процесса с целью адресности психологической подготовки - выделение и классификация обучающихся групп риска, составление программы дальнейших действий.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>Ноябрь-декабрь</p> <p>Июнь</p>	<p>Психологи, администрация ОУ, классные руководители и выпускники</p>
3	Практический (реализация программы, консультирование)	<p>Групповые занятия по снятию нервно-психического напряжения</p> <p>Семинары, родительские собрания, разработка памяток, рекомендаций.</p> <p>Консультирование учащихся в группе и индивидуально по результатам тестирования. Консультирование педагогов и родителей по запросу.</p>	<p>Январь-февраль</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Психологи</p>

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

**Программа работы педагога-психолога по повышению
стрессоустойчивости обучающихся**

Составила
Педагог-психолог
Крецул Е.С.

г. Покачи
2022 г.

Пояснительная записка

На основе нормативных актов:

1. Совместный приказ Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 18.02.2021 № 213/10-п-225;

2. Приказ управления образования Администрации города Покачи от 21.08.2021 № 267-О;

разработана программа, направленная на повышение стрессоустойчивости обучающихся.

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является **стрессоустойчивость** — способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования.

В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья и одним из приоритетных направлений в работе педагога-психолога.

В современных условиях все люди испытывают стресс. В обыденной жизни он проявляет себя в виде физического и психологического дискомфорта, которых все стремятся избегать. У подростков проявления стресса могут быть настолько неприятны, что это начинает пагубно сказываться на их здоровье, способствовать снижению успеваемости, трудностям социализации. Проблемы социализации выражаются в конфликтности, агрессивности, враждебности, нежелании учиться, частых пропусках занятий, трудностях поиска хобби и мн. др.

Механизмы формирования стрессоустойчивости подростков:

- структура мотивации, уровень развития рефлексии,
- самооценка,
- самоконтроль
- уверенность в себе,
- терпимость к чужому мнению и т.п.

Формирование стрессоустойчивости включает не только занятия с подростками, но и работу с их окружением (педагогами и родителями).

Следует отметить важность диагностической работы и психологического просвещения по данному вопросу. Необходимо знакомить учащихся с понятиями «стресс», «фазы стресса», учить распознавать признаки стресса, знакомить с приемами саморегуляции.

Цель программы: обеспечение условий, способствующих развитию, самореализации, социализации, сохранению физического, психологического и социального здоровья учащихся в процессе обучения.

Задачи:

1. Выявление обучающихся, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание первой экстренной помощи.

2. Проведение психолого-педагогической диагностики для раннего выявления различного рода проблем у учащихся, определение причин их возникновения и поиск наиболее эффективных способов их профилактики.

3. Осуществление в разнообразных формах индивидуального сопровождения ребенка, направленного на преодоление проблем, возникающих у него в процессе обучения, общения.

4. Выявление и сопровождение учащихся «группы риска».

5. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса. Информационная поддержка учащихся, учителей и родителей по проблемам в учебной, социальной, эмоционально-волевой сферах, детско-родительским отношениям.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Повышение стрессоустойчивости.
2. Сформированность позитивного мышления.
3. Владение приёмами релаксации, медитации и другими практиками осознанности.
4. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости.

Комплексный план мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости и по предупреждению суицидов среди несовершеннолетних

1. Информационная и организационно-методическая работа

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Разработка методических рекомендаций по организации и проведению мероприятий по профилактике насилия над детьми и преступлений против половой и физической неприкосновенности несовершеннолетних.	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Специалисты ШСП
2.	Подготовка и распространение памяток среди родителей о профилактике суицидов среди несовершеннолетних.	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Специалисты ШСП

2. Диагностическая работа.

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Диагностическое исследование суицидального поведения обучающихся школы	01.10 – 15.10.2022 01.04 – 31.04.2023	Педагоги-психологи
2.	Индивидуальное обследование учащихся с ОВЗ	01.09 – 31.09.2022	Педагоги-психологи
3.	I этап: - скрининговая диагностика обучающихся (тревожность, эмоциональные особенности);	01.10 – 31.10.2022	Педагоги-психологи

	-заполнение специальных карт, на основе наблюдений за обучающимися		
4.	Исследование адаптации обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> -первоклассников (индивидуальная) -пятиклассников (групповая диагностика) - десятиклассников (групповая диагностика)	01.10 – 31.10.2022	Педагогипсихологи
5.	Изучение эмоционально-личностной сферы обучающихся	01.11 – 31.11.2022	Педагогипсихологи
6.	Индивидуальное обследование детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации, опекаемых, обучающихся с девиантным поведением	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагогипсихологи Социальный педагог
7.	II этап: <ul style="list-style-type: none"> - Выявление «группы риска» развития суицидального поведения среди подростков; - Углубленная диагностика подростков «группы риска»; - индивидуальные беседы с классными руководителями, родителями 	01.10 – 31.10.2022 01.10 – 31.10.2023	Педагогипсихологи
8.	III этап: <ul style="list-style-type: none"> - разработка рекомендаций с целью дальнейшего психолого-педагогического сопровождения подростков, выявленных по результатам обследования 	01.10 – 31.10.2022	Педагогипсихологи
9.	Групповое обследование интеллектуальной, эмоционально-личностной и мотивационной сферы обучающихся при переходе в среднее звено	01.02 – 31.03.2022	Педагог-психолог Романова Е.В.
10.	Изучение эмоционально-личностных особенностей и умственного развития учащихся (по запросам родителей, педагогов)	01.09. 2022 – 31.05.2023	Педагогипсихологи
11.	Скрининговая диагностика обучающихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ и ГИА	10.03 – 31.03.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С.

3. Психокоррекционная, коррекционно-развивающая и профилактическая работа с учащимися.

№ п\п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Реализация индивидуальных программ сопровождения детей «группы риска», детей ОВЗ	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагогипсихологи
2.	Индивидуальная и групповая работа с несовершеннолетними, с суицидальными склонностями в поведении (7-11 класс)	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагогпсихолог Кркцул Е.С. Романова Е.В.
3.	Проведение цикла тренингов, с целью коррекции повышенной тревожности <ul style="list-style-type: none"> - «Управление стрессом» - «Управление конфликтом» - «Основы техники и саморегуляции» 	01.11 – 31.11.2022 01.02 – 27.02.2023	Педагогипсихологи
4.	Адаптационные занятия: «Здравствуй школа!» для 1-х классов	С 01.09.2022 по 31.10.2023	Педагогпсихолог Романова Е.В.
5.	Коррекционно-развивающие занятия «Шаги успешности» с детьми группы риска 1классы	01.11 – 31.11.2022 10.05 – 31.05.2023	Педагогпсихолог Романова Е.В.
6.	В рамках Недели Толерантности комплекс мероприятий	01.11 – 31.11.2022	Педагогипсихологи Социальный педагог
7.	Встреча старшеклассников с представителями конфессий, обсуждение жизненных ценностей «Жизнь прекрасна»	01.11 – 31.11.2022	Заместитель директора по УВР Специалисты

			ШСП
8.	В рамках Дня инвалидов комплекс мероприятий	01.12 – 25.12.2022	Педагоги-психологи, Социальный педагог, дефектолог
9.	Коррекционно-развивающие занятия с учащимися 5 классов, испытывающими трудности адаптации	01.12 – 25.12.2022	Педагог-психолог Романова Е.В.
10.	Тренинговые занятия с учащимися 8 классов по коррекции повышенной тревожности	01.02 – 27.02.2023	Педагог-психолог Романова Е.В.
11.	В рамках недели «Психологии» комплекс мероприятий «Сохраним жизнь», направленный на развитие жизнеутверждающих установок, оптимизма и профилактики суицидальных тенденций	01.04.2022 – 31.04.2022	Педагоги-психологи Социальный педагог дефектолог
12.	Семинар-практикум «Сохранение психологического здоровья педагогов»	01.04.2023 – 31.04.2024	Педагоги-психологи
13.	Большая психологическая игра для учащихся 4 классов «Дорога в 5-й класс»	10.05 – 31.05.2023	Педагог-психолог Романова Е.В.
14.	Классные часы в 9-11 классах: «Человек свободного общества» «Учимся строить отношения» «Умей управлять своими эмоциями» - «Если тебе трудно» - «Способы решения конфликтов с родителями»	С 01.09.2021 по 31.05.2022	Педагог-психолог Крецул Е.С.
15.	Классные часы в 5-8 классах: «Путешествие на корабле «Дружба» «Учимся общаться без предрассудков» «Конфликты в нашей жизни» «Умеем ли мы общаться?»	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагоги-психологи
16.	Урегулирование конфликтных ситуаций	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагоги-психологи

4. Просветительская и консультационная работа с родителями и педагогами

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Родительские собрания: - «Период адаптации первоклассников к школе». - «Психологические особенности младших подростков. Адаптация». 5 класс - «Психологическая готовность к обучению в среднем звене школы» 4 класс - «Современный подросток - кто он?» 8 класс - «Как помочь детям подготовиться к экзаменам» 9 класс - «Подростковый суицид». Скрытые факты» 8-11 класс - Роль семьи в профилактике безнадзорности, беседы с родителями подростков	01.10 – 31.10.2021 01.02 – 27.02.2022 01.03 – 31.04.2022 10.01 – 31.01.2022	Педагоги - психологи
2.	Семинар «Психологический комфорт на уроке, как фактор успешной самореализации личности обучающегося».	01.10 – 31.10.2022	Педагог-психолог Крецул Е.С.
3.	Малый педагогический совет: «Трудности адаптации первоклассников» «Адаптация пятиклассников» «Адаптация десятиклассников»	01.11 – 25.12.2022	Педагоги-психологи
4.	Родительское собрание-лекторий «Конфликты с собственным ребенком и пути их	01.11 – 31.11.2022	Педагог-психолог Крецул Е.С.

	решения»		
5.	Семинар для педагогов «Оптимизация межличностных отношений в школе»	01.02 – 27.02.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С.
6.	Родительский лекторий «О признаках возможного суицида, факторах риска и путях действий в этой ситуации»	01.03 – 31.03.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С. Социальный педагог
7.	Семинар с элементами тренинга для педагогов по профилактике насилия и жестокого обращения с детьми «Профилактика жестокого обращения с детьми»	01.03 – 31.03.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С. Социальный педагог
8.	Подготовка и распространение памяток среди родителей о профилактике суицидов среди несовершеннолетних.	С 01.09.2021 по 31.05.2022	Специалисты ШСП
9.	Консультирование родителей по результатам диагностического обследования обучающихся, по вопросам воспитания и развития	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагоги-психологи
10.	Консультирование родителей и беседы воспитательного характера с родителями детей «группы риска»	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагоги-психологи Социальный педагог школы
11.	Консультирование обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагоги-психологи
12.	Консультирование старшеклассников по профориентации	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагоги-психологи

5. Основные мероприятия, направленные на повышение стрессоустойчивости участников ГИА

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Разработка и распространение среди выпускников информационных листовок и памяток по подготовке и сдаче экзаменов: - советы родителям «Как помочь ребенку подготовиться к ЭКЗАМЕНАМ»; - психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену; - памятка для родителей «Мой подросток»; - «Трудности перед экзаменом» - «Я подросток!».	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С. Социальный педагог Лебедева Ю.С.
2.	Оформление и систематическое обновление информации на стенде, по процедуре проведения ЕГЭ, нормативно правовая база ЕГЭ, актуальность выбранных предметов, психологические рекомендации во время подготовки к ЕГЭ.	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Заместитель директора по УВР Педагог-психолог Крецул Е.С.
3.	Родительское собрание по вопросам стрессоустойчивости при подготовке и во время сдачи экзаменов: «Психологические особенности подростка в период подготовки к экзаменам»	01.04 – 31.04.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С..
4.	Комплекс практических занятий, с элементами тренинга, для выпускников в рамках программы психологического сопровождения учащихся 9, 11 классов при подготовке к сдаче ГИА, ЕГЭ «ПУТЬ К УСПЕХУ»	01.03 – 31.05.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С.
5.	Родительское собрание, в форме психологического тренинга для выпускников и их родителей «Как совместно справиться со стрессом во время экзамена»	01.03 – 31.05.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С.

6.	Групповые и индивидуальные консультации для выпускников «Скоро экзамен» в рамках программы психологического сопровождения учащихся 9, 11 классов при подготовке к сдаче ГИА, ЕГЭ «ПУТЬ К УСПЕХУ»	С 01.09.2022 по 31.05.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С.
7.	Практические занятия с элементами групповой формы работы для выпускников 9, 11 классов «Контроль эмоций, занятия с элементами релаксации и снятия эмоционально-мышечного напряжения»	01.05 – 31.05.2023	Педагог-психолог Крецул Е.С.