**Аналитический отчет**

**педагога-психолога Т.С. Романовой**

**МБОУ Денисовская СШ**

**за второе полугодие 2019-2020 учебного года и за первое полугодие 2020-2021 учебного года.**

Психолого-педагогическая работа проводилась в течение года согласно годовому плану работы школы и плану педагога-психолога.

**Цель деятельности**: оказать психолого-педагогическую помощь образовательной организации в создании комфортной развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**Педагогом-психологом решались следующие задачи:**

1.Оказание психолого-педагогической помощи и поддержки всем участникам педагогического процесса, а также содействие личностному и интеллектуальному развитию учащихся на каждом возрастном этапе развития личности.

2.Организация работы для успешного процесса адаптации учащихся при поступлении в школу, переходе из младшего звена в среднее, выпускных классов, профилактика дезадаптации к новым условиям обучения.

3. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с 1 по11класс;

4.Профориентация учащихся (7- 11 классы);

5.Психологическое сопровождение детей «группы риска», детей с ОВЗ;

6.Психолого-педагогическое сопровождение реализации образовательных программ. Реализация ФГОС на всех уровнях общего образования. Диагностика личностных УУД.

7. Психолого-педагогическое сопровождение при подготовки и сдачи ГИА и ЕГЭ.

8. Подбор диагностических материалов для обследования учащихся, а так же методического материала для проведения родительских собраний.

**Направления деятельности:**

1.Диагностика.

2.Консультирование.

3.Развивающая и коррекционная работа.

4.Просветительская работа.

5.Организационно-методическая работа.

Работа психолога в образовательном учреждении строится в соответствии с запросами администрации школы, касающимися основных направлений деятельности психолога школы:

* психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации обучающихся в переходные периоды;
* школьная прикладная психодиагностика;
* развивающая и психокоррекционная деятельность;
* психолого-педагогическое сопровождение обучающихся 9-х классов,11- классов в профессиональном самоопределении и уровень тревожности перед экзаменами;
* психолого–педагогическое сопровождение подростков «группы риска», детей с ОВЗ;
* консультирование и просвещение участников образовательного процесса;
* организационно-методическая работа.

**Решение данных задач проходило по следующим направлениям:**

1. Диагностика особенностей психического, интеллектуального и социального развития обучающихся с целью предупреждения личностных проблем и выбора оптимальных путей в развитии.
2. Помощь участникам образовательного процесса в решении актуальных задач развития, обучения, воспитания, профессионального самоопределения и социализации. Коррекция личностной сферы, познавательных процессов.
3. Содействие педагогическому коллективу в гармонизации социально – психологического климата в школе.
4. Психолого-педагогическое просвещение участников образовательного процесса.

**Методическое обеспечение процесса диагностики**

Для исследования уровня интеллектуального развития, сформированности познавательных процессов, личностных качеств обучающихся, мотивации к обучению, оценки уровня тревожности, характера межличностных отношений и сплоченности коллектива, а также отношения к школе, процессу обучения, педагогом используется:

* Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние по методике М.Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации»;
* Методика Дембо-Рубинштейн;
* Цветные Прогрессивные Матрицы Дж. Равена.
* Изучение словесно-логического мышления Э.Ф. Замбацявичене.
* Методика «Таблицы Шульте»
* Ориентировочный тест школьной зрелости Керна-Йера
* Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («Социометрия») Дж. Морено;
* Модифицированный вариант анкеты Н.Г. Лускановой;

### Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса;

### Методика «Незаконченные предложения»;

### Методика исследования структуры темперамента (Н. Айзенк в модификации Т. В. Матолиной);

### Методика определения ведущих интересов и склонностей «Карта интересов» (А.Е. Голомшток);

### Опросник «Учебная мотивация» (Карпова Г.А.);

* Методика исследования структуры темперамента «Темперамент и профессия»;
* Методика«Интеллектуальная лабильность»модификация Костроминой С.Н.;
* Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климовa;
* Методика исследования личности «Дом-дерево-человек»;
* **Анкета «Готовность к ОГЭ»;**
* **Анкета «Готовность к ЕГЭ»;**
* Методика «Пиктограмма» А.Р. Лурия;
* Методика исследования личности «Автопортрет».
* Методика диагностики типа школьной мотивации;
* Методика Дембо-Рубинштейна;
* Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Баса и А. Дарки. Методика «Отношение к школе», «Комфортность в школе»;
* Тест Филипса. Оценка уровня школьной и личностной тревожности;
* Проективная методика «Рисунок человека»;
* Проективная методика «Моя семья».

**Методическая работа.**

1.Пополнение папки «Диагностика обучающихся» диагностическими методиками, тестами, опросниками для средних и старших классов, направленных на изучение интеллекта, эмоционально-нравственного развития, волевой сфер личности, социального взаимодействия, профессионального самоопределения…

2.Подбор необходимого методического материала для проведения родительских собрании.

3.Подбор материала для проведения классных часов.

4. Обработка и анализ результатов диагностики, подготовка рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей.

5.Оформление документации педагога-психолога.

6.Посещение конференций и семинаров в целях самообразования.

**Просветительское направление.**

Данное направление деятельности реализовывалось в следующих формах.

1) Проведение тематических классных часов для учащихся.

2) Выступления на родительских собраниях.

3) Просветительские беседы в процессе индивидуальных консультаций для педагогов и работников школы.

4) Групповые и индивидуальные просветительские консультации учащихся.

Наиболее успешными в рамках просветительской деятельности можно считать:

1. Выступление на родительском собрании для родителей 1 и 5 классов. «Первый раз в пятый класс или ваш ребенок пятиклассник», «Особенности адаптации учащихся 1 класса».

2. Выступления на родительских собраниях по темам: «Агрессия детей: ее причины и предупреждение», «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости», «Если отношения с ребенком вышли из под контроля», «Психологические особенности подросткового возраста» родителям были приготовлены буклеты.

3. Просвещение учащихся (классные часы) 9,11 классов: « Как психологически подготовить себя к ЕГЭ и ОГЭ», «Выбор профессии- важное дело в жизни человека»

4. Классный час для учащихся 8-9классов «Что такое толерантность?»

5. Просветительские беседы в процессе индивидуальных консультаций для педагогов и воспитателей ГПД по вопросам особенностей развития детей и взаимодействия с ними.

7. Педсоветы: «Итоги адаптации 5-ых классов»?

8. Участие (ежемесячное) в деятельности районной комиссии ПМПК.

9. Участие в различных районных и межрайонных конкурсах.

10. Участие совместно с учащимися в работе по предпрофильной программе на портале «Проектория».

Вывод: в связи с тем, что были получены положительные отзывы (от обучающихся, родителей, педагогов)о проведенных мероприятиях, просветительскую деятельность можно оценить как эффективную. Стоит обратить внимание, что после собраний родители обращались за консультацией. Родители и педагоги заинтересованы в получении информации по актуальным темам. Но следует обратить внимание на совершенствование способов подачи информации. Так же, как психолог школы, принимала участие в разрешении конфликтных ситуаций, возникавших в ходе образовательного процесса, в межличностных отношениях учащихся, выполняя медиаторную (посредническую) функцию. Результатом этой деятельности явилось урегулирование конфликтных ситуаций.

**Работа по запросу администрации.**

* 1. Социально-психологического тестирования обучающихся на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ ( октябрь 2020год).
  2. Стартовая диагностика 1-го класса. (ЦОКО)

1.Социально-психологического тестирования обучающихся МБОУ Денисовская СШ 2020г.

**Цель:** раннее выявление склонности к рискованному поведению, в т.ч. немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Данное тестирование проводится индивидуально, анонимно.

Установлено:

а) общее число обучающихся, подлежащих социально-психологическому тестированию в возрасте от 13 лет и старше - 39, из них:

- число обучающихся, прошедших тестирование 39.(74,36%)

б) число обучающихся, не прошедших тестирование всего 0.

в) число не достоверных анкет-10 (25,64%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Учебные классы | | |  | | --- | | Общее количество детей в классе | | |  | | --- | | Кол-во обучающихся, принявших участие в СПТ | | |  | | --- | | Кол-во обучающихся, составивших по результатам СПТ «группу риска» | |
| 7 класс | 10 | 10 | 0 |
| 8 класс | 9 | 9 | 0 |
| 9 класс | 10 | 10 | 0 |
| 10 класс | 8 | 8 | 0 |
| 11 класс | 2 | 2 | 0 |

Анализируя факторы риска по каждому ребенку отдельно было видно, что у учащихся 9-11 классов увеличение уровня тревожности.

Была проведена диагностика тревожности учащихся 9-11 классов. Для проведения диагностики использовался диагностический материал «Тест экзаменационной тревожности» Элперт и Хейбер

Уровень стрессоустойчивостиу учеников 9 класса

МБОУ Денисовская СШ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Высокий уровень тревоги | Средний уровень стрессоустойчивости | Низкий уровень стрессоустойчивости |
| 1 | 40% | 20% | 40% |
| **Итог:** | 4 ч. | 2чел. | 4 чел |

* Девятиклассники владеют знаниями снижения эмоционального дискомфорта, но не всегда применяют их в повседневной жизни.
* По результатам проведённой работы можно судить о  психологической готовности учеников 9 класса к ГИА на среднем уровне.
* Отмечена группа и  с низкой психологической готовностью к ГИА.

Уровень стрессоустойчивостиу учеников 10 класса

МБОУ Денисовская СШ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Высокий уровень тревоги | Средний уровень стрессоустойчивости | Низкий уровень стессоустойчивости |
| 1 | 25% | 1,3% | 73,7% |
| **Итог:** | 2ч. | 1чел. | 5 чел |

Уровень стрессоустойчивостиу учеников 11 класса

МБОУ Денисовская СШ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Высокий уровень тревоги | Средний уровень стрессоустойчивости | Низкий уровень стессоустойчивости |
| 1 | 0% |  | 100 |
| **Итог:** |  |  | 3 чел |

**Вывод.**

* Одними   из самых основных причин для возникновения стресса в школе  у девятиклассников и десятиклассников является объявление оценок и мысль о предстоящем экзамене.
* Средние баллы по классу показывают высокий уровень знакомства с процедурой, владение навыками самоконтроля и самоорганизации, но при этом  ученики имеют средний  уровень тревожности в предэкзаменационный период.
* Большинство учеников владеют знаниями снижения эмоционального дискомфорта, но не всегда применяют их в повседневной жизни.
* По результатам проведённой работы можно судить о  психологической готовности учеников 9,11 классов к ГИА на среднем уровне.

Педагогам были предложены рекомендации:

**1** Особенности оценивания - оценка должна быть содержательной с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы.

**2** Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы. Важно создание ситуации комфорта, нельзя нагнетать обстановку, необходимо создавать ситуации успеха, поощрение, поддержка, воздерживаться от советов и рекомендации, лучше предоставлять выбор

1. Упор на успешность. Поддерживающие реакции: «Ты сможешь, у тебя получится» Учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темперамент, тип мыслительной деятельности, тип восприятия окружающего мира.
2. В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине.

**5** Наблюдайте за самочувствием ребенка, помогите понять, что, делая краткие схематические выписки и таблицы, помогает лучше запомнить материал, покажите ему, как это делается на практике.

**6** Избегайте сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником.

1. При работе с детьми, испытывающими социальный стресс, детьми – «изгоями», детьми, негативно относящимися к школе, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь.
2. При работе с неуверенными в себе и застенчивыми детьми необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса.
3. Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе. Очень важно наладить доверительные отношения с такими детьми, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.

У нескольких ребят наблюдалось увеличение еще нескольких факторов риска (но по региону допустимо) таких как:

-самоконтроль поведения;

-потребность в одобрении;

-подверженность влиянию группы.

Исходя из результатов возникла необходимость в проведении цикла занятий по повышению уровня самооценки, одобрении самого себя, как дальнейшая успешность.

**Повышение самооценки.**

1.Маска 2. Похвалики 3 Самого себя любить 4 Комплименты

**Снятие мышечного и эмоционального напряжения.**

1 Занятие: Как справиться с плохим настроением.2Занятие: Рисуем чувства.

**Навыки общения и уверенного поведения.**

1Занятие: три портрета.2Уверенность в повседневной жизни.

В соответствии с планом по профилактике ПАВ были проведены классные часы совместно с классными руководителями.

|  |  |
| --- | --- |
| Проведение классных часов для 7-8 классов:  «Безвредного табака не бывает»,  «Пивной алкоголизм». | Февраль-Март |
| Проведение классных часов для 9-11 классов:  «Табак и верзилу сведёт в могилу.»  «Суд над вредными привычками.» | Март-Май |

**Вывод**

Из общего количества 39 полученных результатов 0 (0%) человек могут быть отнесены к группе вероятного риска вовлечения в поведение, опасное для здоровья и нуждаются в профилактическом медицинском осмотре с целью уточнения ситуации по немедицинскому потреблению наркотических средств и психотропных веществ.

2.Стартовая диагностика 1-го класса. (ЦОКО)

Диагностический материал подобран таким образом, что позволяет увидеть развитие каждого ребенка и класса в целом по нескольким показателям.

1. Общее развитие ребенка. Психофизиологическая и интеллектуальная зрелость,
2. Сформированность предпосылок овладения грамотой и математикой.
3. Наличие учебных навыков у ребенка
4. Индивидуально-личностные особенности ребенка.
5. Здоровье первоклассника.
6. Семья как ресурс школьной успешности ребенка
7. Ресурсы и цена адаптации.

После проведения обследования в образовательном учреждении и обработки полученных данных на каждого ученика формируется профиль готовности первоклассника к обучению в школе и профиль готовности класса в целом.

При формировании профиля готовности к школе показатели были уточнены и представлены в графическом виде в другом порядке, удобном для восприятия информации.

Профиль готовности первоклассника к обучению в школе включает следующие позиции.

Познавательная сфера

1.Тест «Рисунок человека»

2. Тест «Графический диктант»

3. Тест «Образец и правило»

4. Тест «Первая буква»

5. Общая успешность в 4-х тестах.

6. Навыки чтения, письма, счета

Индивидуально-личностные особенности ребенка

7. Мотивация

8. Усвоение норм поведения в школе

9. Успешность функционирования в роли ученика

10. Взаимодействие со сверстниками

11. Эмоциональная стабильность (тревожность)

12. Эмоциональное благополучие

Семья как ресурс адаптации первоклассника

13. Подготовка к школе в семье

14. Установки родителей по отношению к школьному обучению

15. Условия ребенка в семье для обучения

16. Помощь ребенку в обучении

17. Цена адаптации ребенка к школе

18. Индивидуальные особенности здоровья

19. Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка

20. Уровень готовности ребенка к школе глазами учителя

21. Уровень готовности ребенка к школе глазами родителя

22. Возрастное соответствие массы тела и роста

23. Физкультурная группа

24. Группа здоровья

Результаты класса из 1 класса, в котором было обследовано 14 первоклассника, по большинству показателей выше чем региону.

Результат учащихся по шкале **«Познавательная сфера».**

Результаты выполнения учащимися тестов «Рисунок человека»чуть ниже регионального, «Образец и правило» выше регионального, «Первая буква» и «Графический диктант» на уровне регионального, «Общая успешность» на уровне региона, лишь показатель навыка чтения, письма и счета ниже региона.

**Вывод**: показатель познавательная сфера в целом по классу сформирован. Лишь у нескольких ребят наблюдаться игровое отношение к учебным заданиям., С такими детьми полезно проводить дополнительные общеразвивающие занятия в игровой форме (дидактические игры). Все ребята в классе могут выполнять требования взрослого, данные в устной форме, а также возможность самостоятельно выполнять задания по зрительно воспринимаемому образцу. А так же все ребята могут одновременно следовать в своей работе образцу и правилу. Хорошая готовность класса к овладению грамотой.

Результат учащихся по **шкале «Индивидуальные особенности здоровья»** намного выше среднего по региону.

**Вывод:** данный показатель в классе сформирован. В этом показателе нашли отражение такие особенности ребенка, которые принято относить к личностной зрелости (например, наличие школьной мотивации и желание занять позицию ученика), социальной зрелости (например, особенности поведения, коммуникативность) и эмоциональной зрелости (умение управлять своими эмоциональными реакциями), а также те, которые способствуют или препятствуют адаптации (например, активный или пассивный тип реагирования на ситуацию и др.) и эмоциональное состояние ребенка (восприятие им значимости ситуаций школьной жизни (хорошо это или плохо). Один из показателей «Эмоциональная стабильность» имеет значение ниже регионального, но начало школьного обучения несет большое количество изменений во всех аспектах жизни ребенка. Поэтому повышение тревожности – нормальная реакция, которая обеспечивает готовность к внезапным изменениям, дает возможность чутко реагировать на ситуацию и поведение других людей.

Результат учащихся по **шкале «Семья как ресурс адаптации первоклассника»** распределились следующим образом. «Подготовка к школе в семье» и «Помощь ребенку в обучении» выше регионального уровня, «Установка родителей» и «условия ребенка в семье для обучения» чуть ниже значения региона из 100%-95%.

**Вывод:** хорошая готовность родителей помогать ребенку на первом этапе школьной жизни, готовность сотрудничать со школой.

Распределение учащихся по показателю **«Цена адаптации ребенка к школе»** чуть ниже региона из 105-93%. Показатель показывает степень затратности для ребенка процесса вхождения в школу и является необходимым параметром для оценки адаптации к школе, поскольку позволяет предупредить перенапряжение ребенка и ухудшение его здоровья.

**Вывод:** это хороший показатель.

Данный показатель фиксирует те особенности поведения, которых не было до момента поступления в школу. Возможно, например, по всем показателям у ребенка хорошие результаты, а цена адаптации очень высокая. В этом случае, можно сказать, что успехи ребенка даются с большим внутренним напряжением. Для данного ребенка школьная жизнь очень затратна, возможны негативные последствия, например, в виде нарушения здоровья.

Распределение учащихся по показателю **«Индивидуальные особенности здоровья»** чуть ниже регионального.

**Вывод и рекомендации:** рациональная организация режима обучения и отдыха, времени пребывания на свежем воздухе, использования здоровьесберегающих технологий в организации обучения.

Распределение учащихся по показателю**«Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка»** на уровне региона**.**

**Вывод:** Хороший уровень адаптации учащихся.

Распределение учащихся по показателю **«Уровень готовности ребенка к школе глазами учителя»** практически не отличается от распределения по региону.

По показателю «Физкультурная группа» меньше учащихся в классе (более чем на 10%) имеют основную группу, чем в классах региона. В классе учатся дети, имеющие 4-ю группу здоровья. Меньшее число детей, чем в регионе, имеют 1 группу здоровья.

**Рекомендации:**

**Учителю:**

1.Донести информацию до родителей учащихся. (по профилю, индивидуально).

2.Обратить внимание родителей на необходимость соблюдения режима дня ребенка.

3. Способствовать повышению самооценки учеников путем создания ситуаций успеха.

4. Способствовать снижению уровня тревожности у учащихся.

5. Учитывайте личностные особенности детей и требуйте от них то, что они могут выполнить.

6. Чаще используйте упражнения на релаксацию, телесный контакт

**Родителям:**

1.Помочь детям в организации их дел при помощи картинок - напоминалок, записок или схем.

2. Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.

3. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

4. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помочь ему и оказывать поддержку, а при достижении даже малейших успехов помнить о похвале. 5. Доверять ребенку, быть с ним честными и принимать таким, какой он есть.

6. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выбрать для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

7. Чаще общаться с ребенком, играть, решать головоломки, рисовать.

**Экспертная деятельность.**

В течение учебного года экспертная деятельность велась по оценке интеллектуального и психического развития учащихся для определения оптимальной образовательной программы. В рамках этого направления проводилась комплексная индивидуальная диагностика обучающихся, испытывающих трудности в освоении общеобразовательной программы, а также стойкие нарушения поведенческой и эмоционально-волевой сферы. Совместно с администрацией родителям было рекомендована комиссия ПМПК или повторное обучение ребенка.

**Консультативное направление.**

Консультативная работа с педагогами:

Консультирование по актуальным запросам, касающимся проблем обучения, поведения конкретных детей или класса в целом, результатам диагностики

В течение года.

1. Повышение психологической компетентности педагогов.

2. Помощь в решении психолого-педагогических проблем с учащимися.

3. Заключения по итогам диагностики, рекомендации.

**Всего 5 консультации.**

Индивидуальная консультативная работа с родителями (законными представителями)

В течение года

1. Повышение психологической компетентности родителей.

2. Помощь в разрешении психологических проблем.

3. Воспитание и текущие проблемы.

**Всего 5 консультаций.**

Консультативная работа с учащимися:

Консультирование по актуальным запросам, касающимся проблем обучения, межличностных отношений, личностного развития, результатам диагностики.

В течение года

1. Знакомство с результатами диагностики, рекомендации.

2. Профессиональная ориентация.

**Всего 8 консультации.**

Обобщив практику консультирования можно сделать вывод, что наиболее актуальными являются следующие запросы:

1. Для педагогов:

1) психофизиологические особенности школьников разных возрастных периодов;

2) трудности в освоении образовательной программы;

2. Для родителей (законных представителей):

1) поведенческие и учебные проблемы детей;

2) профессиональные склонности и профессиональное самоопределение.

3. Для обучающихся:

1) неопределённость в выборе профиля обучения и профессии.

Темы консультаций: «СПТ» на основе проведенного социально-психологического тестирования обучающихся на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, были проведены индивидуальные консультации с родителями по результатам тестирования, это родители учащихся 7-11 класса; «Адаптация учащихся 1-5 классов к новым социальным условиям»; «Профориентация, определение склонностей, интересов».

Вывод: в целом можно считать, что консультативная работа была достаточно эффективной и позволяла решить необходимые задачи консультативной деятельности. Однако, большинство консультаций носили разовый характер. В связи с этим в дальнейшем необходимо проанализировать и определить причины сложившейся ситуации. Также стоит обратить внимание на низкое количество обращений за консультациями со стороны родителей.

**Коррекционно-развивающее направление.**

Групповая коррекционно-развивающая работа велась с учащимися **1, 5,** в соответствии с планом работы. Она была направлена на развитие у учащихся качеств, необходимых для более успешной адаптации и преодоления трудностей в когнитивной, эмоционально-поведенческой и коммуникативной сферах.

1. класс «Профессия школьник» автор Водолазкина Л.К. (20 занятий);

5 класс «Первый раз в пятый класс»,автор Коблик Е.Г.

9-11 классы -занятия с учащимися в период подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ («Психологическая подготовка к экзаменам», «Обучение приемам саморегуляции», «Ситуации на экзамене», «Стратегии успешной подготовки к экзамену»).(Рассчитаны на учебный год)

Коррекционно - развивающая работа проводилась в виде групповых психологических занятий, проходивших в рамках классных часов.

С детьми «группы риска» по заявкам классных руководителей и администрации проводилась следующая работа:

1) исследование личностных особенностей ребенка;

2) диагностика эмоционального состояния, настроения и самочувствия (методика «Эмоциональные сферы» - индивидуально);

3) диагностика детско-родительских отношений в семье;

4) формирование положительной учебной мотивации;

5) изучение склонностей и интересов, учащихся в формировании активной жизненной позиции;

6) консультирование родителей и педагогов.

Все результаты диагностики доводились до сведения родителей, педагогов и классных руководителей.

**Диагностическое направление.**

В ходе реализации диагностического направления решались следующие задачи:

1. Систематически отслеживать психолого-пед.статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения;
2. Выявить группу школьников, которые могут испытывать трудности в адаптации к школе;
3. Составить рекомендации и программы для эффективности процесса адаптации к школе;
4. Уровень психологической готовности учащихся 9-11 классов к сдаче экзаменов.
5. Диагностика уровня адаптации 1-го класса.

Участники: обучающиеся первого класса.

Кол-во участников: 14

Форма проведения: групповая. (Данные по диагностике указаны выше в разделе «запрос администрации»)

1. Диагностика уровня адаптации 5-го класса.

Участники: обучающиеся 5 класса.

Кол-во участников: 20.

Форма проведения: групповая.

Актуальность проведения психологической диагностики детей **5 класса** определяется

адаптацией ребенка при переходе на новую ступень обучения.

Данная работа требует диагностического минимума, который должен помочь оценить

степень адаптации каждого пятиклассника.

Обследование выполнялось в начале учебного года – I-начало 2 четверти (октябрь-декабрь 2020 г). В диагностике принимали участие 20 детей.

**Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе:**

 -  Очень много разных учителей.

 -  Непривычное расписание (новый режим).

 -  Много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены

 -  Новые дети в классе

 -  Новый классный руководитель.

 -  В средней школе они снова – самые маленькие, а в начальной школе были уже большими.

 -  Проблемы со старшеклассниками.

 -  Возросший темп работы

 -  Другие нормы оценок.

 -  Новые, непривычные требования к оформлению работ.

- все это может сопровождаться появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, проявлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

Исходя из перечисленных особенностей адаптационного периода, **целью** диагностического исследования в 5-х классах является *получение необходимой информации о социально-психологическом статусе школьников для преодоления трудностей периода адаптации к средней школе****.***

**Методы сбора информации:**

* анкетирование;
* тестирование;
* наблюдение;
* беседа.

В соответствии с вышесказанным были выбраны методики для мониторинга адаптации пятиклассников.

1. «Социометрия» Д.Морено - для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы.
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса - изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.
3. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина – изучение школьной мотивации пятиклассников.
4. Анкета «Как определить состояние психологического климата  в классе» Федоренко Л.Г. - изучение психологического климата в классе.

Социометрия - уровень сформированности коммуникативных навыков учащихся.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | лидеры | предпочитаемые | Средне предпочитаемые | отверженные | изолирован ные |
| Кол-во учащихся | 1 | 5 | 14 | 0 | 0 |
| Итого % | 5% | 25% | 70% | 0% | 0% |

  Результат проведенной  диагностики  показал,  что  в  классе  из 20  обучающихся  - 1лидер, 5 детей имеют статус «предпочитаемых», и 14 учащихся статус «средне предпочитаемые»это говорит о том, что классный коллектив сформирован в полной мере, так как нет отверженных и изолированных лидеров.

В данном классе можно выделить 2 Микрогруппы которые состоят из мальчиков и девочек связанных между собой взаимными выборами. Внутри микрогруппы нет взаимных отвержений, отрицательных выборов, взаимоотношения позитивны. Дети ориентированы на учебную деятельность, имеют общие интересы. Члены этой микрогруппы менее референтны, чем члены других микрогрупп, но у каждого из них есть своё мнение, своя позиция.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

По результатам диагностики видно, что 0**%** пятиклассников испытывают низкий уровень тревожности, что говорит о том, что адаптация к средней школе не является стрессовой для учащихся.

**50%** (10 ч. ) ребят в параллели имеют средний уровень тревожности, что помогает им быть максимально включенными в процесс обучения, не испытывая трудностей с адаптацией к средней школе.

**50%** (10ч.) учеников имеют повышенный уровень тревожности, что говорит о незавершенном процессе адаптации и влиянии стрессовой ситуации на настроение и поведение обучающихся.

Анализ шкал школьной тревожности позволяет нам сделать вывод о том, что ученики 5 класса в испытывают страх ситуации проверки знаний они испытывают тревогу по поводу оценок, даваемых окружающими. Мнения других в оценке своих результатов для них очень важно. Особенно ярко данное негативное эмоциональное переживание проявляется у нескольких испытуемых . Также у детей наблюдается повышенный уровень тревожности по шкале «страх самовыражения» негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Выстраивать учителям и классным руководителям оптимистичные настрои «на завтра» для обучающихся с высоким уровнем тревожности.
2. Провести педагогу-психологу просветительские беседы по результатам тестирования с обучающимися.
3. Провести педагогу-психологу сравнительный анализ полученных в начале и конце учебного года результатов с целью выявления степени устойчивости тревожных признаков.

Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина.

Каждый вариант ответов имеет определенное количество баллов в зависимости от того, какой мотив он отражает.

Мотивы:

* Внешний мотив
* Игровой мотив
* Получение отметки
* Позиционный мотив
* Социальный мотив
* Учебный мотив

По результатам анкеты видно что преобладающим мотивом в данном классе является ПОЗИЦИОННЫЙ мотив 15 ребят (75 %), а на втором месте УЧЕБНЫЙ 5 ребят (25%).

*Позиционный мотив* может проявляться в разного рода попытках самоутверждения — в желании занять место лидера, оказывать влияние на других учеников, доминировать в коллективе и т.д. Мотивы социального сотрудничества состоят в том, что ученик не только хочет общаться и взаимодействовать с другими людьми, но и стремится осознавать, анализировать способы и формы своего сотрудничества и взаимоотношений с учителем, товарищами по классу, постоянно совершенствовать эти формы. Данный мотив является важнойосновой самовоспитания, самосовершенствования личности.

Учебный включает в себя 2 мотива это *познавательные мотивы.*Они связаны с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения. Эти мотивы свидетельствуют об ориентации школьников на овладение новыми  
знаниями, учебными навыками, определяются глубиной интереса к знаниям: новым занимательным фактам, явлениям, к существенным свойствам явлений, первым дедуктивным выводам, к закономерностям и тенденциям, к теоретическим принципам, ключевым идеям и т.д. К этой группе относятся также мотивы, свидетельствующие об ориентации школьников на овладение способами добывания знаний: интерес к приемам самостоятельного приобретения знаний, к методам научного познания, к способам саморегуляции учебной работы, рациональной организации собственного учебного труда. -*социальные мотивы.*Они связаны с различными видами социального взаимодействия школьника с другими людьми. Например: стремление получать знания, чтобы быть полезным обществу, желание выполнить свой долг, понимание необходимости учиться, чувство ответственности.

Выделяются итоговые уровни мотивации школьников на момент перехода учащихся из начальных классов в средние.

Результат:

|  |  |
| --- | --- |
| **5 класс** | **2020 – 2021 учебный год** |
| Очень высокий уровень школьной мотивации | 3 (15%) |
| Высокий уровень школьной мотивации | 15(65%) |
| Внешняя мотивация (Положительное отношение к школе) | 2 (10%) |
| Низкая школьная мотивация | 2 (10%) |
| Негативное отношение к школе | 0 (0%) |

**Рекомендации:**

- Развитие внутренней мотивации учащихся. Для того, чтобы учащийся по- настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были не только поняты, но и внутрине приняты , то есть чтобы они приобрели значимость для учащихся и нашли отклик в его переживаниях.

-  В процессе обучения учителю важно учитывать и поддерживать в развитии познавательную потребность ученика: в младших классах - любознательность; в старших классах - потребность в творческой деятельности.

 - Развитие учебной мотивации не возможно, если у учителя не складываются отношения с конкретным классом. Для устранения этой ситуации следует установить: соответствие формы подачи материала уровню развития учебных способностей детей (вредно как завышение, 'так и занижение уровня), условия для успешного усвоения материала (благоприятный психологический климат в классе), характер взаимоотношений учителя с лидером класса, влияние взаимодействия «учитель-лидер» на атмосферу в классе.

- Организация коррекционно - развивающей работы с дезадаптированными учащимися и учащимися с низким уровнем мотивации.

**По результатам проведённой работы можно сделать следующий вывод.**

Как показывает наблюдение и результаты диагностики переход из младшего звена в среднее это важный шаг в жизни пятиклассников. И поэтому каждый ребенок, переживает данный период по-разному. Проведя наблюдение за учениками 5 класса можно отметить, что процесс адаптации к обучению в средней школе проходит удовлетворительно. На уроках соблюдаются нормы поведения, уходы с уроков не наблюдаются. К урокам готовятся, но некоторые из ребят не достаточно. Сложности возникают в боязни за оценку и ответа у доски. Межличностные отношения в данном классе удовлетворительные.

**Рекомендации**

**классному руководителю:**

1.  Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, телефонные звонки и т. д.).

2.  Постоянно поддерживайте контакт с педагогом- психологом и социальным педагогом.

3.  Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье.

4.  Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

5.Налаживать эмоциональный контакт с классом.  
 **учителям - предметникам:**

1.  Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в подборе методических приемов.

2.  Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.

3. Не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

**Рекомендации родителям.**

1. Первое условие школьного успеха пятиклассника - безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
2. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
3. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
4. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников),
5. Исключение таких мер наказания, как лишение удо­вольствий, физические и психические наказания.
6. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
7. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
8. Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.
9. Помочь ребенку в преодолении тревоги и сомнений в собственных силах – значит создать условия, в которых он будет чувствовать себя спокойно и уверенно. Причем это касается не только проблем адаптации. Важно, чтобы ребенок чувствовал безопасность, поддержку и понимание дома, что близкие люди принимают его таким, какой он есть.
10. В случае необходимости помогать ребенку в выполнении задания, но не делать вместо него.
11. Диагностика личностных УУД 1-6 класс.

Участники: обучающиеся 1-6 класса.

Форма проведения: групповая.

Согласно запросу администрации МБОУ Денисовская СШ «О проведении мониторинга сформированности личностны универсальных учебных действий у первоклассников» была проведена диагностика УУД .

**Личностные УУД начальная школа *(****самоопределение; самооценка; нравственно-этическая ориентация; мотивация учебной деятельности)*

1. **Методика №1** «Лесенка».
2. **Методика №2 Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.**
3. **Анкета «Оцени поступок»**
4. **«Беседа о школе»(модифицированный вариант методики Т.А. Нежновой ) и использовались результаты методики «Домики»(проведенной ранее)**
5. . Анкета и беседа, наблюдение по выявлению уровня нравственно-этической ориентации.

**1класс**

На основании данных проведенных диагностик в целом выявлен высокий и средний уровень сформированности личностных УУД. Высокий уровень 13ч. (93%) и средний уровень 1ребенок (7%). Такой уровень сформированности дает возможность обучающимся сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, связывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою позицию в отношении окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как оценивает себя сам, как по его мнению, оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. Мною был использован групповой вариант методики, который позволяет оперативно выявить уровень самооценки.

Всего в первом классе 14 учащихся.На основании данных проведенной диагностики выявлен завышенный уровень самооценки 64% (9 чел.), что характерно для первоклассников и является для них возрастной нормой, а так же средний уровень это 36% (5 ч.) т.е. у детей сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность.

Именно поэтому в первом классе не используется бальная (отметочная) система. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе.

У 6% (1 чел.) заниженная самооценка. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ребенка. В данном, конкретном случае налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. Чрезмерная опека родителями ребенка.

Рекомендации:

- доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку первоклассников.

- поддержка и развитие приобретённых положительных личностных качеств, организация деятельности по оказанию помощи другим людям, развитие эмпатии;

- стабилизировать психоэмоциональное состояние ребёнка, организовать самостоятельную деятельность на уроке;

- консультация специалистов, поощрения за результат, давать небольшие поручения, но с достижимым положительным результатом.

**Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.ГЛускановой**  направленное на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

По результатам оценки школьной мотивации, 36% (5 чел.) имеют хорошую школьную мотивацию. Дети успешно справляются с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является нормой. 64% (9 чел.) имеют высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования. Учащиеся четко выполняют указания учителя, старательные и ответственные. Низкий уровень мотивации который выражается в положительном отношении к школе(дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравиться чувствовать себя учеником. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере) не выявлен. Нет ни одного ребенка с низкой школьной мотивацией и негативным отношением к школе.

Методика «Оцени поступок» проводилась в упрощенной форме, учащиеся оценивали только моральную сторону поступков «Хорошо» или «Плохо», без бальной системы. Из результатов видно что в целом класс показал высокий 64% (9ч) уровень развития моральных качеств, средний 36% (5ч)

Рекомендации:

- закрепить сформированные моральные нормы через совместную деятельность со сверстниками;

- формирование основ толерантности, развитие эмпатии, расширять представления о моральных нормах;

− развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

Самоопределение оценивалось через наблюдение, беседу с учащимися и классным руководителем. Оценивались основы гражданской идентичности: знает символику, название страны, свой адрес; уважительно относится к членам своей семьи и окружающим; формирование картины мира: знает профессии своих родителей; уважительно относится к результатам своего и чужого труда. Были выявлены два уровня развития самоопределения высокий 64% (9ч) и средний 36% (5ч).

Рекомендации:

-способствовать формированию позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включении учащихся в различные виды общественно-полезной деятельности;

На основании данных проведенных диагностик можно сделать вывод, что в целом учащиеся 1 класса хорошо прошли адаптацию к школе.

**2класс**

На основании данных проведенных диагностик в целом выявлен высокий и средний уровень сформированности личностных УУД. Высокий уровень 13ч. (76%) и средний уровень 4 ребенка (24%). Такой уровень сформированности дает возможность обучающимся сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, связывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою позицию в отношении окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как оценивает себя сам, как по его мнению, оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. Мною был использован групповой вариант методики, который позволяет оперативно выявить уровень самооценки.

Всего в втором классе 17 учащихся.На основании данных проведенной диагностики в целом выявлен адекватный уровень самооценки82 % (14 чел.),

6% (1 чел.) опрошенных имеют высокую самооценку, 12% (2 чел.) заниженная самооценка. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ребенка. В данном, конкретном случае налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. Чрезмерная опека родителями ребенка и наоборот отсутствие заботы и помощи по отношению к ребенку.

Рекомендации:

-доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку.

- поддержка и развитие приобретённых положительных личностных качеств, организация деятельности по оказанию помощи другим людям, развитие эмпатии;

- стабилизировать психоэмоциональное состояние ребёнка, организовать самостоятельную деятельность на уроке;

- консультация специалистов, поощрения за результат, давать небольшие поручения, но с достижимым положительным результатом.

**Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой**  и «Беседа о школе» направлены на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

Данные анкеты дают возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны, побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается сни­жение успеваемости. Целью данного исследования является выявление того, насколько психологически комфортно чувствуют себя дети в процессе обучения.

По результатам оценки школьной мотивации, 53% (9 чел.) имеют хорошую школьную мотивацию. Дети успешно справляются с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является нормой. 47% (8 чел.) имеют высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования. Учащиеся четко выполняют указания учителя, старательные и ответственные. Не выявлены учащиеся которые имеют позитивное отношение к школе, у которых познавательные мотивы сформированы в меньшей мере. С низкой школьной мотивацией детей в данном классе нет.

Рекомендации:

* способствовать развитию высокой учебной мотивации и уровня притязаний;
* формирование мотивации достижения и успеха;
* консультация специалистов, включение ребёнка в активную деятельность на основе использования его интересов.

Следующим этапом исследования было изучение уровня сформированности конвенциональных и моральных нравственно-этических норм с помощью методики «Оцени поступок».

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| вид социальных норм | категория моральных норм (по Туриелю) | моральные нормы | мини-ситуации нарушения моральных норм |
| конвенциональные нормы | ритуально - этикетные | культура внешнего вида,  поведение за столом,  правила и формы обращения в семье | не почистил зубы;  пришел в грязной одежде в школу;  накрошил на столе;  ушел на улицу без разрешения; |
| организационно – административные | правила поведения в школе,  правила поведения на улице,  правила поведения в общественных местах | вставал без разрешения на уроке;  мусорил на улице;  перешел дорогу в неположенном месте; |
| моральные нормы | Нормы альтруизма  Нормы ответственности, справедливости и законности | норма помощи,  норма щедрости,  норма ответственности за нанесение материального ущерба | не предложил друзьям помощь в уборке класса;  не угостил родителей конфетами;  взял у друга книгу и порвал ее; |

В ходе анкетирования детям требовалось оценивать разные поступки таких же, как они, мальчиков и девочек, всего 18 поступков. Напротив каждой ситуации они должны поставить один из выбранных ими баллов. Используемая методика проводится по принципу выделения морального содержания действий и ситуаций. Диапазон оценок по шкале моральных и конвенциональных норм от 7 до 28 баллов. Следовательно, чем выше показатель, тем более высокий уровень развития исследуемого критерия у испытуемого. Из результатов видно что в целом класс показал высокий 88% (15ч) уровень развития моральных качеств, средний 12% (2ч), учащихся с низким уровнем развития нравственно-этической ориентации не вычвлено.

Рекомендации:

- продолжить формирование моральных норм через совместную деятельность со сверстниками;

- формирование основ толерантности, развитие эмпатии, расширять представления о моральных нормах;

Самоопределение оценивалось через наблюдение, беседу с учащимися и классным руководителем. Оценивались основы гражданской идентичности: знает символику, название страны, свой адрес; уважительно относится к членам своей семьи и окружающим; формирование картины мира: знает профессии своих родителей; уважительно относится к результатам своего и чужого труда. Были выявлены два уровня развития самоопределения высокий 76% (13ч) и средний 24% (4ч).

Рекомендации:

-способствовать формированию позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включении учащихся в различные виды общественно-полезной деятельности.

**3 класс**

На основании данных проведенных диагностик в целом выявлен высокий и средний уровень сформированности личностных УУД. Высокий уровень 11ч. (65%) и средний уровень 6 учащихся (35%). Такой уровень сформированности дает возможность обучающимся сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, связывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою позицию в отношении окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как оценивает себя сам, как по его мнению, оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. Мною был использован групповой вариант методики, который позволяет оперативно выявить уровень самооценки.

Всего в двух третьих классах 17 учащихся. На основании данных проведенной диагностики в целом выявлен адекватный уровень самооценки76 % (13 чел.),

18% (3 чел.) опрошенных имеют высокую самооценку, 6% (1 чел.) заниженная самооценка. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ребенка. В данном, конкретном случае налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. Неблагополучная обстановка в семье, ребенок проживает с бабушкой.

Рекомендации:

- доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку.

- поддержка и развитие приобретённых положительных личностных качеств, организация деятельности по оказанию помощи другим людям, развитие эмпатии;

- стабилизировать психоэмоциональное состояние ребёнка, организовать самостоятельную деятельность на уроке;

- консультация специалистов, поощрения за результат, давать небольшие поручения, но с достижимым положительным результатом.

**Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой**  и «Беседа о школе» направлены на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

Данные анкеты дают возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны, побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается сни­жение успеваемости. Целью данного исследования является выявление того, насколько психологически комфортно чувствуют себя дети в процессе обучения.

По результатам оценки школьной мотивации, 47% (8 чел.) имеют хорошую школьную мотивацию. Дети успешно справляются с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является нормой. 47% (8 чел.) имеют высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования. В классе есть круглые отличники. Учащиеся четко выполняют указания учителя, старательные и ответственные. 6% (1чел.) имеет позитивное отношение к школе. Дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравиться чувствовать себя учеником. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере.

Рекомендации:

* способствовать развитию высокой учебной мотивации и уровня притязаний;
* формирование мотивации достижения и успеха;
* консультация специалистов, включение ребёнка в активную деятельность на основе использования его интересов.

Следующим этапом исследования было изучение уровня сформированности конвенциональных и моральных нравственно-этических норм с помощью методики «Оцени поступок».

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

В ходе анкетирования детям требовалось оценивать разные поступки таких же, как они, мальчиков и девочек, всего 18 поступков. Напротив каждой ситуации они должны поставить один из выбранных ими баллов. Используемая методика проводится по принципу выделения морального содержания действий и ситуаций. Диапазон оценок по шкале моральных и конвенциональных норм от 7 до 28 баллов. Следовательно, чем выше показатель, тем более высокий уровень развития исследуемого критерия у испытуемого.

Полученные результаты позволяют утверждать, что у детей преобладает высокий уровень развития конвенциальных и моральных норм, что составляет 100% (17 чел).

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

Рекомендации:

- продолжить формирование моральных норм через совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.

Самоопределение оценивалось через наблюдение, беседу с учащимися и классным руководителем. Оценивались основы гражданской идентичности: знает символику, название страны, свой адрес; уважительно относится к членам своей семьи и окружающим; формирование картины мира: знает профессии своих родителей; уважительно относится к результатам своего и чужого труда. Были выявлены два уровня развития самоопределения высокий 65% (11ч) и средний 35% (6ч).

Рекомендации:

-способствовать формированию позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включении учащихся в различные виды общественно-полезной деятельности.

**4 класс**

На основании данных проведенных диагностик в целом выявлен высокий и средний уровень сформированности личностных УУД. Высокий уровень 11ч. (65%) и средний уровень 6 учащихся (35%). Такой уровень сформированности дает возможность обучающимся сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, связывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою позицию в отношении окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как оценивает себя сам, как по его мнению, оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. Мною был использован групповой вариант методики, который позволяет оперативно выявить уровень самооценки.

Всего в четвертом классе 14 учащихся. На основании данных проведенной диагностики в целом выявлен адекватный уровень самооценки86 % (12чел.),

0% (0 чел.) опрошенных имеют высокую самооценку, 14% (2чел.) заниженная самооценка. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ребенка. В данном, конкретном случае налицо личностные особенности учащихся.

Рекомендации:

- доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку.

- поддержка и развитие приобретённых положительных личностных качеств, организация деятельности по оказанию помощи другим людям, развитие эмпатии;

- стабилизировать психоэмоциональное состояние ребёнка, организовать самостоятельную деятельность на уроке;

- консультация специалистов, поощрения за результат, давать небольшие поручения, но с достижимым положительным результатом.

**Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой**  и «Беседа о школе» направлены на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

Данные анкеты дают возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны, побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается сни­жение успеваемости. Целью данного исследования является выявление того, насколько психологически комфортно чувствуют себя дети в процессе обучения.

По результатам оценки школьной мотивации, 36% (5чел.) имеют хорошую школьную мотивацию. Дети успешно справляются с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является нормой. 43% (6 чел.) имеют высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования. Учащиеся четко выполняют указания учителя, старательные и ответственные. 21% (3 чел.) имеют позитивное отношение к школе. Дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравиться чувствовать себя учеником. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере.

Рекомендации:

* способствовать развитию высокой учебной мотивации и уровня притязаний;
* формирование мотивации достижения и успеха;
* консультация специалистов, включение ребёнка в активную деятельность на основе использования его интересов.

Следующим этапом исследования было изучение уровня сформированности конвенциональных и моральных нравственно-этических норм с помощью методики «Оцени поступок».

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

В ходе анкетирования детям требовалось оценивать разные поступки таких же, как они, мальчиков и девочек, всего 18 поступков. Напротив каждой ситуации они должны поставить один из выбранных ими баллов. Используемая методика проводится по принципу выделения морального содержания действий и ситуаций. Диапазон оценок по шкале моральных и конвенциональных норм от 7 до 28 баллов. Следовательно, чем выше показатель, тем более высокий уровень развития исследуемого критерия у испытуемого.

Полученные результаты позволяют утверждать, что у детей преобладает высокий уровень развития конвенциальных и моральных норм, что составляет 100% (14чел).

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

Рекомендации:

- продолжить формирование моральных норм через совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.

- формирование основ толерантности, развитие эмпатии, расширять представления о моральных нормах;

Самоопределение оценивалось через наблюдение, беседу с учащимися и классным руководителем. Оценивались основы гражданской идентичности: знает символику, название страны, свой адрес; уважительно относится к членам своей семьи и окружающим; формирование картины мира: знает профессии своих родителей; уважительно относится к результатам своего и чужого труда. Были выявлены три уровня развития самоопределения высокий 64% (9ч), средний 21% (3ч) и низкий 15% (2ч)

Рекомендации:

-способствовать формированию позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включении учащихся в различные виды общественно-полезной деятельности;

-включение учащихся во внеурочную деятельность.

**5класс**

В обществе произошли изменения в представлении о целях образования и способах их реализации. Результатом обучения в школе должно стать формирование у учащихся «умения учиться». Школа должна формировать универсальные учебные действия для применения знаний, умений и навыков в любой жизненной ситуации, обеспечить возможность каждому ученику самостоятельно осуществлять деятельность учения. При этом именно личностные универсальные учебные действия, сформированные в соответствии с ФГОС НОО, позволяют личности определять социально востребованные задачи как значимые. Личностные УУД позволяют сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, связывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою позицию в отношении окружающих людей, самого себя и своего будущего.

**Личностные УУД для среднего и старшего звена *(****самоопределение; смыслообразование; морально-этическая ориентация)*

1 Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса - изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

1. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина – изучение школьной мотивации пятиклассников.
2. Опросник по определению уровня самооценки, под. ред. С.Ковалева

Цель: изучение самооценки.

1. **Методика №2 Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.**

5. Методика выявления уровня нравственно-этической ориентации.

6. Анкета Оцени поступок дифференциация конвенциональных и моральных норм,по Э.Туриэлю в модификации Е.А.Кургановой и О.А.Карабановой,

На основании данных проведенных диагностик в целом выявлен высокий и средний уровень сформированности личностных УУД. (сводная таблица).

Всего в 5 классе 20 учащихся.

**Самооценка**. На основании данных проведенной диагностики в целом в классе выявлен адекватный уровень самооценки 100% (20 чел.),

Учащихся со сниженной самооценкой не выявлено. Это свидетельствует о том, что, учащиеся редко страдают от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени стараются поддаваться мнению других.

**Рекомендации**:

- поддержка и развитие приобретённых положительных личностных качеств, организация деятельности по оказанию помощи другим людям, развитие эмпатии;

- стабилизировать психоэмоциональное состояние ребёнка, организовать самостоятельную деятельность на уроке;

- консультация специалистов, поощрения за результат, давать небольшие поручения, но с достижимым положительным результатом.

**Мотивация.** Данные анкеты дают возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны, побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается сни­жение успеваемости. Целью данного исследования является выявление того, насколько психологически комфортно чувствуют себя дети в процессе обучения.

По результатам оценки школьной мотивации, 15% (3чел.) имеют высокий уровень школьной мотивации. Учащиеся четко выполняют указания учителя, старательные и ответственные Дети успешно справляются с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является нормой. 75% (15 чел.) имеют средний уровень школьной мотивации, учебной активности. У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования.. 10% (2 чел.) имеют позитивное отношение к школе. Дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравиться чувствовать себя учеником. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере.

**Рекомендации:**

* способствовать развитию высокой учебной мотивации и уровня притязаний;
* формирование мотивации достижения и успеха;
* консультация специалистов, включение ребёнка в активную деятельность на основе использования его интересов.
* развитие учебной мотивации не возможно, если у учителя не складываются отношения с конкретным классом. Для устранения этой ситуации следует установить: соответствие формы подачи материала уровню развития учебных способностей детей (вредно как завышение, 'так и занижение уровня), условия для успешного усвоения материала (благоприятный психологический климат в классе), характер взаимоотношений учителя с лидером класса, влияние взаимодействия «учитель-лидер» на атмосферу в классе.

**Самоопределение.** Самоопределение включает в себя много составляющих таких как: социализация, создание условий для проявления подростками гражданской инициативы, ответственности и готовности к социально-значимой деятельности, формирование активной жизненной позиции для успешной адаптации на рынке труда, развитие художественно-творческой деятельности учащихся, способствующей формированию художественной наблюдательности и эстетическому восприятию окружающей природы, здорового образа жизни. По результатам проведенной диагностики видно, что 5чел.(25%) получили высокий уровень самоопределения, 15 чел.(75%) средний уровень. Рекомендации:

-способствовать формированию позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включении учащихся в различные виды общественно-полезной деятельности;

-участие ребят в проекте ранней профессиональной ориентации школьников «Билет в будущее».

**Нравственно-этических нормы**. Следующим этапом исследования было изучение уровня сформированности конвенциональных и моральных нравственно-этических норм с помощью методики «Оцени поступок», диагностика уровня воспитанности учащихся

(методика диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)

В ходе анкетирования детям требовалось оценивать разные поступки таких же, как они, мальчиков и девочек, всего 18 поступков. Напротив каждой ситуации они должны поставить один из выбранных ими баллов. Используемая методика проводится по принципу выделения морального содержания действий и ситуаций. Диапазон оценок по шкале моральных и конвенциональных норм от 7 до 28 баллов. Следовательно, чем выше показатель, тем более высокий уровень развития исследуемого критерия у испытуемого и по второй акете, ребята оценивали себя по 5-ти бальной шкале.

Полученные результаты позволяют утверждать, что у детей преобладает высокий уровень развития конвенциальных и моральных норм, что составляет 75% (15 чел), средний уровень 25% (5чел), низкий уровень не выявлен.

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

Рекомендации:

-формирование основных моральных норм (справедливого распределения, взаимопомощи, правдивости, честности, ответственности);

− развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

− развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития способности к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций;

− формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей

По результатам проведённой работы можно сделать следующий вывод.

В целом в классе хороший уровень сформированности личностных УУД, (который складывается из 4-х составляющих), 5 чел (25%) имеют высокий уровень развития, 15ч.(75%) средний уровень развития, низкий не выявлен.

**6 класс**

На основании данных проведенных диагностик в целом выявлен высокий и средний уровень сформированности личностных УУД. (сводная таблица).

Всего в 6 классе 15 обучающихся.

**Самооценка**. На основании данных проведенной диагностики в целом в классе выявлен адекватный уровень самооценки 100% (15 чел.),

Учащихся со сниженной самооценкой не выявлено. Это свидетельствует о том, что, учащиеся редко страдают от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени стараются поддаваться мнению других.

**Рекомендации** (педагогам, кл.руководителю**)**:

-поощряйте в каждом ребенке инициативу;

-подчеркивайте достоинства другого;

-показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неуда­чам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;

-не сравнивайте ребенка с другими детьми, сравнивайте его с самим собой.

**Мотивация.** Данные анкеты дают возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны, побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается сни­жение успеваемости. Целью данного исследования является выявление того, насколько психологически комфортно чувствуют себя дети в процессе обучения.

По результатам оценки школьной мотивации, 73% (11чел.) имеют высокий уровень школьной мотивации. Учащиеся четко выполняют указания учителя, старательные и ответственные Дети успешно справляются с учебной деятельностью, в данном классе 4-е отличника и ??? 20% (3 чел.) имеют средний уровень школьной мотивации, учебной активности. У детей в наличии познавательный мотив, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования.. 7% (1 чел.) (мальчик пришедший в этом учебном году) имеет позитивное отношение к школе. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, но зачастую ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравиться чувствовать себя учеником. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей мере.

**Рекомендации:**

* способствовать развитию высокой учебной мотивации и уровня притязаний;
* формирование мотивации достижения и успеха;
* консультация специалистов, включение ребёнка в активную деятельность на основе использования его интересов.
* развитие учебной мотивации не возможно, если у учителя не складываются отношения с конкретным классом. Для устранения этой ситуации следует установить: соответствие формы подачи материала уровню развития учебных способностей детей (вредно как завышение, 'так и занижение уровня), условия для успешного усвоения материала (благоприятный психологический климат в классе), характер взаимоотношений учителя с лидером класса, влияние взаимодействия «учитель-лидер» на атмосферу в классе.

**Самоопределение.** Самоопределение включает в себя много составляющих таких как: социализация, создание условий для проявления подростками гражданской инициативы, ответственности и готовности к социально-значимой деятельности, формирование активной жизненной позиции для успешной адаптации на рынке труда, развитие художественно-творческой деятельности учащихся, способствующей формированию художественной наблюдательности и эстетическому восприятию окружающей природы, здорового образа жизни. По результатам проведенной диагностики видно, что 10чел.(67%) получили высокий уровень самоопределения, 5 чел.(33%) средний уровень. Рекомендации:

-способствовать формированию позитивного отношения к труду, интереса, основанного на включении учащихся в различные виды общественно-полезной деятельности;

-участие ребят в проекте ранней профессиональной ориентации школьников «Билет в будущее».

**Нравственно-этических нормы**. Следующим этапом исследования было изучение уровня сформированности конвенциональных и моральных нравственно-этических норм с помощью методики «Оцени поступок», диагностика уровня воспитанности учащихся

(методика диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)

В ходе анкетирования детям требовалось оценивать разные поступки таких же, как они, мальчиков и девочек, всего 18 поступков. Напротив каждой ситуации они должны поставить один из выбранных ими баллов. Используемая методика проводится по принципу выделения морального содержания действий и ситуаций. Диапазон оценок по шкале моральных и конвенциональных норм от 7 до 28 баллов. Следовательно, чем выше показатель, тем более высокий уровень развития исследуемого критерия у испытуемого и по второй акете, ребята оценивали себя по 5-ти бальной шкале.

Полученные результаты позволяют утверждать, что у детей преобладает высокий уровень развития конвенциальных и моральных норм, что составляет 73% (11 чел), средний уровень 27% (4чел), низкий уровень не выявлен.

При сравнении предпочтений, которые показывают дети в отношении тех или иных норм можно отметить, что некоторые учащиеся большее значение придают моральным нормам, другие – конвенциальным, есть учащиеся у которых два показателя находятся в равной значимости.

По результатам проведённой работы можно сделать следующий вывод.

В целом в классе хороший уровень сформированности личностных УУД, (который складывается из 4-х составляющих), 11 чел (73%) имеют высокий уровень развития, 4ч.(27%) средний уровень развития, низкий не выявлен.

1. Диагностика социально-психологического тестирования обучающихся на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Участники: обучающиеся с7 по 11 класс.

Кол-во участников: 39

Форма проведения: индивидуальное компьютерное тестирование. . (Данные по диагностике указаны выше в разделе «запрос администрации»)

1. Составление представлений педагога-психолога на обучающихся (ПМПК).

Участники: обучающиеся 1-9 класс.

Кол-во участников: 4.

Форма проведения: индивидуальная.

1. Профориентация учащихся 9,11 класса, психологическая готовность к экзамену.(определение уровня тревожности) (Данные указаны выше)

Участники: обучающиеся 9-11 класса.

Кол-во участников: 28

Форма проведения: групповая.

Проанализировав полученные результаты можно сделать следующие выводы:

- у испытуемых выявлен высокий уровень знакомства с процедурой проведения экзамена;

- средний уровень тревоги;

- средний уровень владения навыками самоконтроля и самоорганизации;

-учащиеся на 100% определились с выбором профессии.

**Работа в период эпидемиологической обстановки.**

В условиях эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому. Сегодня не осталось тех людей, кого бы ни коснулись изменения. Каждый из нас вынужден приспосабливаться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни. И в первую очередь перестраиваться пришлось ученикам, родителям и педагогов, а значит, всей системе образования. Формат дистанционного обучения требует перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом, и психологическом.

Наши педагоги не исключение, Была проведена диагностика эмоционального выгорания. Всего приняло участие 24 педагога. В методике рассматривается 4 компонента эмоционального выгорания: эмоциональная усталость, формализм, отстраненность от организации, недовольство условиями. Осветить общие результаты я бы хотела только по одному компоненту, который необходимо рассмотреть в рамках темы педагогического педсовета- это эмоциональная усталость. У 10 (41%) педагогов высокий уровень, 14 (59%) педагогов средний уровень. Таким образом, встаёт необходимость позаботится о физическом состоянии и важно уделить внимание психологическому здоровью.

Рекомендации: **Алгоритм и способы сохранения спокойствия во время пандемии:**

1.Прежде всего, начните фильтровать информацию. Получайте информацию о ситуации с пандемией только в достоверных источниках. Есть официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с достоверными данными, блоги врачей-вирусологов, находящихся на передовой. Отписывайтесь от тех, кто сеет панику или, наоборот, демонстрирует презрение к общепринятым правилам и мерам безопасности. Как правило, такие люди хотят «прославиться» или слить негатив. Пусть они получат свою минуту славы, но не ценой вашей нервной системы.

2.Не преувеличивайте риск. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за руль. Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного.

3.Не стоит недооценивать влияние нашего психологического состояния на физический иммунитет, который так необходим при борьбе с вирусами. Если мы становимся заложниками тревоги, паники, страхов, негативизма – все это тут же ослабляет нашу способность противостоять болезням. И в то же время, если мы заботимся лишь о психологическом состоянии, можно своевременно не заметить или не придать нужного значения важным физиологическим симптомам, которые сигнализируют о необходимости медицинской помощи.

4.Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию. Панику часто останавливают знания и действия. Иногда для стабилизации внутреннего состояния достаточно предпринять меры профилактики (например, ограничить посещение многолюдных мест) или продумать план действий на случай, если худшие ваши ожидания оправдаются (например, позаботиться о наличии врача, которому вы доверяете)

5.Используйте технику **Cognitive defusion** (когнитивное расцепление) – отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать».

Преодолеть панику, тревогу хорошо помогают и дыхательные упражнения. Приведём несколько примеров таких несложных упражнений, которые вы сможете выполнить самостоятельно.

**Медленные вдох и выдох.**

Сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырёх, задержите дыхание ещё на 5-6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5-6 раз, можно выполнять перед сном.

**Дыхание животом.**

Примите удобное положение стоя или сидя, немного приподнимите подбородок. Сделайте медленный полный вдох через нос, сначала заполняя воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите дыхание. На выдохе, наоборот, расслабляйте и опускайте грудь, а потом живот. Повторите от 10 до 15 раз.

**Вдох и выдох через разные ноздри.**

Примите удобную позу и закройте глаза. Поднесите к носу указательный и большой пальцы. Прикройте одним пальцем руки левую ноздрю, сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, прикрыв при этом правую ноздрю. Затем, наоборот, вдох через правую, задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Сделайте четное число повторов.

**Практическая часть: «Работа с раздражением»**

1.Признайтесь самому себе в том, что вы раздражены, злы и т.д. Отследив и назвав эмоцию, Вы немного переместитесь в позицию "наблюдателя" почувствуете себя легче;

2.Внимание переключите на дыхание. Дышите с использованием простых техник (следя за вдохом и выдохом; дыхание на счет 4-8, техника Квадрат 4-4-4-4 вдох, задержка, выдох, задержка и др.)

3. Внимание сосредоточьте на предметах вокруг;

Найдите пути от реагирования эмоции (в социально приемлемой форме):

Можно физически выйти из ситуации;

Можно умыться, вымыть руки холодной водой, попить воды;

Начните двигаться и считать собственные шаги во время ходьбы. концентрируясь на счете, вам скорее удастся прийти в норму.

А после общения – выплесните эмоции в уединенном месте; выскажите все, что хотите, обращаясь при этом к какому-либо предмету.

Можно написать на бумаге все что Вы хотите сказать оппоненту.

Важно делиться с близкими своими проблемами. Но взвесьте: не нагружаете ли вы их? Может быть, сейчас лучше попробовать справиться самостоятельно?

В спокойной обстановке проанализируйте ситуацию. Сделайте адекватные выводы, поставьте реальные задачи.

Отдельно хочется отметить, что очень многие педагоги нашей школы достойно справляются с трудностями. Я благодарна им, что они находят время в своем напряженном графике, чтобы заняться своим здоровьем, ответственно относятся к своей работе, не ссылаясь на проблемы, всегда приходят на индивидуальную консультацию

**Психолого-педагогическое просвещение и профилактика** проходило в очном и онлайн-режиме. Практически у всех есть аккаунты в социальных сетях, многие ведут собственные сайты,  сообщества в Вконтакте, Одноклассниках и Whats App, Viber и др., - консультирование по принципу "телефон доверия" через электронную где осуществлялось психологическое просвещение и профилактика.  
Профилактика на удаленном доступе – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе и по вопросам психологического сопровождения дистанционного обучения, а также привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции.

Просвещение и консультирование родителей : « Как психологически подготовить ребенка к ЕГЭ и ОГЭ», «Правильный режим дня при подготовке к экзаменам» «Что такое толерантность?», «Гиперактивный ребенок», «Как справиться с усталостью в период дистанционного обучения», «Безопасность в интернет среде», «Психологические особенности подросткового возраста».

Профориентационная направленность. 9-11 класс.

Психологическое просвещение обучающихся, в том числе профориентационное предполагает самостоятельное изучение обучающимися предоставленных им материалов:

* Электронные профориентационные программы: «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - (Издательство «Глобус»), электронный учебник профессионального самоопределения Г.В. Резапкиной, проект «Навигатум» <https://navigatum.ru/metodika.html>, уроки по профориентации <https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html>, программа «Смартия» [https://smartia.me/skills и т.д](https://smartia.me/skills%20%D0%B8%20%D1%82.%D0%B4).
* Профориентационные сайты и путеводители молодёжи в выборе профессии: банк интерактивных профессиограмм ([http://prof.labor.ru](http://prof.labor.ru/)), методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной [http://metodkabi.net.ru](http://metodkabi.net.ru/), информационно – справочная система выбора профессии «В помощь ШКОЛЬНИКУ.ру» (<http://www.shkolniky.ru/professions>), Проектория [https://proektoria.online](https://proektoria.online/), Пропуск в профессию [https://proekt-pro.ru](https://proekt-pro.ru/) и др. Электронные книги по психологии для детей и подростков: А. Курпатов «Как исполняются мечты», А. Курпатов «Нейротренажёр», книги для чтения о профессиональном самоопределении Г. В. Резапкиной, Омберген Ван «В моей голове. Как устроен мозг и зачем он нам нужен», Суркова, Эриль «Психология для ребят: новые истории Дуни и кота Киселя» и др.

Дистантное консультирование предполагает  - применение в практике педагогов форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, страхи, тревога, агрессивные проявления);

* **Анализируя работу хочу сказать,** чтоосновной трудностью в психолого-педагогической деятельности является поиск времени, поскольку в течении учебного дня обучающиеся занимаются согласно расписанию уроков, учебным часам, в которое достаточно трудно включить мероприятия психолого-педагогической направленности. Реализация данных мероприятий во внеурочное время снимает затруднения, но не все дети могут после уроков принимать участие в различных мероприятиях. Пути решения это активное взаимодействие с классным руководителем, администрацией школы. Анализируя всю проведенную **за истекший период** работу можно сказать о том, что вся деятельность велась в соответствии с перспективным планом работы и по всем направлениям. Проведенная работа позволила выявить собственные профессиональные возможности, а также определить основные пути для реализации собственной деятельности и профессионального роста в дальнейшем. В следующей перспективе профессиональной деятельности необходимо уделить внимание усилению работы с педагогическими кадрами, в работе с родителями, а также дальнейшему развитию профессиональных компетенций педагога-психолога. Накопленный профессиональный опыт дает возможность разработать образовательную технологию психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса, а также участвовать в конференциях, конкурсах и семинарах. Продолжить деятельность в будущем году с учетом анализа деятельности за прошедший год.