

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ – ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



«ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ»

VII
СБОРНИК ЛУЧШИХ ПРАКТИК
РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА

«Эффективные практики профилактической работы»: Сборник материалов победителей и лауреатов восьмого регионального конкурса / отв. ред.: И.В. Ильина – Новосибирск, 2025. – 121 с.

В сборнике представлены материалы победителей и лауреатов восьмого регионального конкурса «Эффективные практики профилактической работы» по четырем номинациям: «Эффективные практики, направленные на профилактику буллинга и конфликтов, суицидального поведения, употребления психоактивных веществ», «Эффективные практики социально-психологического тестирования», «Социальные видеоролики, обеспечивающие просвещение населения, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов по вопросам профилактики девиантного поведения и обеспечения психологической безопасности образовательной среды», «Детско-юношеские практико-ориентированные исследовательские проекты на тему «Взрослеем правильно». Конкурс проводился в феврале 2025 года в рамках организации деятельности по профилактике девиантного поведения несовершеннолетних в сфере образования Новосибирской области.

Материалы предназначены для широкого круга научных и практических работников образования.

Публикуется в полном соответствии с предоставленными авторскими материалами

ГБУ НСО «ОЦДК», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ БУЛЛИНГА И КОНФЛИКТОВ, СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЛИЦЕЙ № 200».

Программа комплексного сопровождения и профилактических мероприятий по формированию благоприятного социально - психологического климата «Вектор-СТОП».

Авторский коллектив: Логинова В.В., учитель; Нестер В.А., педагог-организатор; Соколова Т.А., педагог-психолог; Черная Е.В., социальный педагог5

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ - ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ».

Профилактическое занятие «Конфликт: учимся договариваться».

Автор: Демянчук Ю.И., методист19

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №196».

«Профилактика буллинга средствами просмотра спектакля «Вася и Рыжая».

Авторский коллектив: Гаряева М.С., учитель русского языка и литературы, педагог-организатор, руководитель театральной студии «Краски»; Малюкова О.Д., учитель истории и обществознания, педагог дополнительного образования, руководитель театральной студии «Краски» 30

НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО-ТЕСТИРОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ - ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» (КАРАСУКСКИЙ ФИЛИАЛ).

Цикл мероприятий «Организация профилактической работы по результатам социально-психологического тестирования».

Автор: Сибгатовая С.В., педагог-психолог 41

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» (БАРАБИНСКИЙ ФИЛИАЛ).

Семинар-практикум «Психолого-педагогический консилиум образовательной организации как ресурс в обеспечении психолого-педагогического сопровождения обучающихся с девиантным поведением».

Автор: Кузнецова А.А., методист 63

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82 «РАЗВИТИЕ».

Занятие с элементами тренинга «Развитие навыков саморегуляции».

Автор: Зуева Т.Е., педагог-психолог 74

НОМИНАЦИЯ «СОЦИАЛЬНЫЕ ВИДЕОРОЛИКИ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» (ТАТАРСКИЙ ФИЛИАЛ).

Видеоролик «Добро рядом! Дай ему шанс!».

Авторский коллектив: Ващенко О.М., методист; Игониная Т.А., педагог – психолог 78

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 142».

Видеоролик «За гранью класса. Выбор за тобой».

Автор: Дорош Ю.Н., социальный педагог 80

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 217».

Видеоролик «Школьная служба примирения».

Авторский коллектив: Дорохина А.В., педагог-психолог; Сапронова Л.А., социальный педагог 81

НОМИНАЦИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ «ВЗРОСЛЕЕМ ПРАВИЛЬНО»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 216».

Проектная работа «Школьный буллинг: выявление, устранение, профилактика».

Автор проекта: Гусейнова Элина, обучающаяся 9 Г класса. **Руководитель проекта:** Воробьева Н.Ю., социальный педагог 82

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182».

Исследовательская работа «Лень и депрессия. Точка отсчета».

Автор проекта: Крюкова Юлия, обучающаяся 9 «Г» класса. **Руководитель проекта:** Милитенко Е.С., педагог-психолог высшей квалификационной категории 93

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО РАЙОНА «СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Проектная работа «Профилактическая работа с тревожностью, вызванной итоговой государственной аттестацией».

Автор проекта: Расщектаева Анастасия, обучающаяся 9 «В» класса. **Руководитель проекта:** Горбачёва Ю.Ю., педагог-психолог 115

НОМИНАЦИЯ
«ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ
БУЛЛИНГА И КОНФЛИКТОВ, СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ,
УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЛИЦЕЙ № 200»

Программа комплексного сопровождения и профилактических
мероприятий по формированию благоприятного социально -
психологического климата «Вектор-СТОП»

Логинова Вероника Викторовна,
учитель
Нестер Валерия Андреевна,
педагог-организатор
Соколова Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог
Черная Екатерина Васильевна,
социальный педагог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Новосибирска Новосибирской области «Лицей №200» функционирует с 1991 года. Лицей работает над повышением качества образования, развитием личности учащихся, способных успешно социализироваться в обществе. В связи с этим в образовательный процесс внедрены высококачественные образовательные программы и технологии, ряд комплексно-целевых программ, ориентированных на развитие индивидуальных способностей учащихся.

Экологические, экономические, социальные факторы, в течение последних лет, негативно сказываются на физическом, психическом и социальном состоянии детей и подростков. Специалисты Лицея отмечают, что за последние несколько лет психическое здоровье обучающихся ухудшается и причиной ухудшения является стрессогенная среда. Среди значимых проблем специалисты и психологи Лицея выделяют проблемы психологического насилия (травли).

Травля – это систематическое психологическое и/или физическое агрессивное поведение группы лиц, являющихся участниками образовательного процесса, в отношении одного или нескольких лиц.

В МАОУ «Лицей №200» (далее - Лицей) проблеме травли уделяется большое внимание, в рамках программы «Вектор СТОП» реализуются комплекс профилактических мероприятий по формированию благоприятного социально-психологического климата, для сохранения психологического здоровья учащихся, создания благоприятной образовательной среды, духовно-нравственное развитие, охрану социального и психологического здоровья учащихся. Также программа определяет

алгоритм действий при появлении ситуации травли (буллинга).

Англоязычное слово «**буллинг**» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе. Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля — это намеренные скорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ



1. Педагогические работники лицея;
2. Обучающиеся начального, основного, среднего уровня лицея;
3. Родители (законные представители) обучающихся;
4. Администрация лицея;

Принципы реализации программы:



1. Приоритет интересов обучающегося, «на стороне ребенка» – при анализе проблемы обучающегося (подростка) и при определении доли ответственности как его социального окружения (семья, образовательное учреждение и т.д.), так и природного генотипа (наследственности) и особенностей его личности, задача специалиста – решить проблемную ситуацию с максимальной пользой, в первую очередь, для ребенка.

2. Непрерывность профилактики – доступность помощи психолога, социального педагога и др. для обучающегося на всех его этапах развития (в том числе, кризисных, переходных) и на всех этапах решения его проблем.

3. Многофункциональность – комплексный подход в решении каждой конкретной проблемы обучающегося – просвещения, профилактики, диагностики, коррекции и развития, анализа и прогнозирования и т.д.

4. Вариативность – реализация профилактики в соответствии индивидуальными потребностями и возможностями обучающегося, конечной целью которого является наиболее эффективное его включение в социальную ситуацию жизнедеятельности.

Направления реализации программы:



Диагностическое направление

Задача:

- Сбор и анализ информации об опыте, осведомленности о феномене буллинга, сбор и анализ информации об обучающихся, наблюдение за поведением студентов, психологическое тестирование.

Содержание:

Диагностика межличностных отношений в целях выявления социального статуса и иерархической позиции обучающихся внутри группы. Выявление дисфункциональных отношений в группе, характеризующихся возникновением ситуативных конфликтов активного и агрессивного характера, ситуаций непосредственной активной травли. Диагностика деформации индивидуально- психологических характеристик жертвы и инициатора буллинга. Безопасность образовательной среды.

Формы реализации:

Опрос; анкетирование, наблюдение; применение формализованных психолого-педагогических методик диагностики.

Коррекционно-развивающее направление

Задача:

- Развитие и совершенствование у обучающихся навыков саморегуляции, самоконтроля; обучение конструктивным действиям в конфликтных ситуациях; развитие коммуникативных навыков (эффективная коммуникация), помощь в определении и постановке жизненных целей.

Содержание:

Организация профилактических мероприятий, направленных на формирование и развитие ключевых компетенций личности для процесса экологичного взаимодействия (коммуникабельность, рефлексия, эмпатия).

Организация коррекционно-развивающих занятий для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации.

Формы реализации:

Методы активного социально-психологического обучения, тренинги, акции, марафоны, мастер классы, когнитивно-поведенческая коррекция.

Информационно-просветительское направление

Задачи:

- Психолого-педагогическое просвещение обучающихся. Информирование обучающихся о последствиях агрессивного поведения, об уголовной и административной ответственности;

- Информирование родителей об особенностях возраста, методах воспитания.

- Информирование педагогического состава об особенностях обучающихся, эффективных приемах взаимодействия, возможных отклонениях поведения.

Содержание:

Развитие уровня психологической грамотности субъектов образовательных отношений.

Распространение и расширение представлений об агрессивном поведении и его последствиях, ответственности, возрастных особенностях, методах воспитания, эффективных приемах взаимодействия.

Формы реализации:

Педагогический совет, круглый стол, мастер класс, родительская сессия, родительская встреча, классный час.

Профилактическое направление

Задача:

- Приучение обучающихся к полезному досугу и здоровому образу жизни;
- Гармонизация психологического климата среди обучающихся образовательного процесса, развитие эмпатии.

Содержание:

Предотвращение возникновения тех или иных проблем в обозримом будущем обучающегося, предупреждение буллинга.

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации:

общегосударственном, правовом, общественном, педагогическом, социально - психологическом. Формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения у обучающихся.

Формы реализации: Профилактическая интервизия, круглый стол, мастер класс, тематические занятия «Профилактикум» в формате (круглый стол, деловая игра).

Консультативное направление

Задача:

- Оказание помощи и поддержки обучающимся, педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения.

Содержание:

- ✓ Консультирование обучающихся по вопросу развития необходимых качеств, навыков и социальных компетенций для успешной реализации социальной адаптации в целях гармонизации межличностных отношений.
- ✓ Консультирование педагогического состава и родителей по вопросу дезадаптации и отклонений в процессе социализации.

Формы реализации: Индивидуальные и групповые консультации.

Методическое направление

Задача:

- Повышение уровня методической оснащенности реализации программы.

Содержание:

- ✓ Планирование и анализ деятельности по реализации программы;
- ✓ Подбор и разработка наиболее эффективных методов психолого-педагогической диагностики, коррекции и развития;
- ✓ Подготовка материалов для просветительской деятельности (наглядные пособия, видеоролики, инфографика и другое);
- ✓ Введение документации по реализации программы;
- ✓ Повышение уровня собственной профессиональной компетентности. Формы реализации:
- ✓ Изучение психолого-педагогической литературы; обмен опытом посредством посещения методических объединений, конференций, круглых столов; составление плана, программ, справок, отчетов по реализации программы; заполнение журналов, отчетной документации.

Аналитическое направление

Задачи:

- Анализ успешности реализации программы;
- Прогноз и профилактика возможных трудностей в процессе реализации программы.

Содержание:

- ✓ Анализ и интерпретация количественных показателей реализации программы.
- ✓ Анализ и интерпретация психолого-педагогической диагностики.
- ✓ Анализ и интерпретация характеристик образовательной среды.
- ✓ Анализ и интерпретация уровня сформированности необходимых компетенций педагогов.

Формы реализации:

Работа с документами; анализ и интерпретация данных диагностической работы; сопоставление результатов реализации программы.

Этапы реализации программы

Подготовительный этап

Длительность этапа – июнь - август

Подготовка педагогов лицея и родителей (законных представителей)



Перед реализацией программы осуществляется подготовка нормативно правовой базы (локальные акты, приказы), разрабатывается и программа сопровождения, алгоритмы деятельности. Реализуются диагностические мероприятия (анонимный опрос/анкетирование среди обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников). Для выявления количества случаев травли в школе, длительности процесса травли, осведомленности о проблеме травли и алгоритмах действий при ее появлении. Повторный опрос будет проведен после реализации программы, что позволит оценить эффективность реализации профилактических мероприятий.

- Служба сопровождения организуют изучение курса о значении школьной травли и ее профилактике. Курс состоит из 6 видео уроков по 10-15 мин с тестовыми заданиями и дополнительными материалами и расположен на платформе SkillSpace по ссылке: <https://portal.gnezdo.live/course/1619/about>

- Классные руководители предлагают родителям (законным представителям) изучить курс о значении школьной травли и ее профилактике. Курс состоит из 8 видео уроков по 20-30 мин с тестовыми заданиями и дополнительными материалами и расположен на платформе SkillSpace по ссылке: <https://portal.gnezdo.live/course/1602/about> .

1. Этап Организация безопасной среды в школе.

Длительность этапа – на протяжении реализации программы

- Административные работники школы принимают локальный акт, закрепляющий понятие травли и определяющий порядок действий при выявлении травли.

- Административные работники школы знакомят с этим документом всех педагогических работников.

- Педагогические работники с целью профилактики проводят с обучающимися мероприятия в соответствии с направлениями программы «Вектор-СТОП» (**Приложение №1**)

- Административные работники доводят до сведения иных работников информацию о травле и реагировании на нее, в том числе, оставляют краткие памятки.

- В случаях выявления буллинга среди обучающихся, с учетом конкретной ситуации, применяются следующие шаги:

Ситуация потенциального и пассивного буллинга, т.е. между обучающимися существуют деструктивные межличностные отношения, проводится групповая работа, включающая:

- профилактические мероприятия по теме буллинга (травли), направленные на гармонизацию межличностных отношений, снятие ситуативной тревожности обучающихся.

- информационно-просветительские мероприятия, направленных на актуализацию знаний о межличностных отношениях и их гармонизацию, понимание ценности понятия «взаимодействие» и самооценности личности каждого обучающегося.

- организовывается индивидуальная работа с участниками ситуации, направленная на выявление основных поведенческих причин, а также формирование рациональных ситуации поведенческих реакций.

Ситуация пассивного буллинга – подразумевает под собой распространение слухов, порчу личных вещей, вред репутации и изоляцию.

- Организовывается индивидуальная работа с участниками ситуации, направленная на выявление основных поведенческих причин, а также формирование рациональных ситуации поведенческих реакций. (**Приложение 2**)

Ситуация фактического буллинга – т.е. в учебном коллективе наблюдаются конфронтации, ситуации запугивания, агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива. В таком случае подключается подключать специалистов (психологическую службу, медиаторскую службу и иных специалистов) с целью организации комплексного подхода. (**Приложение 3**)

- Педагогические работники разрабатывают проспект «Ориентир доверия». Это документ, в котором в наглядной форме содержится информация о том, куда ребенок или педагогический работник могут обратиться на территории лицея при появлении разных проблем. «Ориентир доверия». Это возможность анонимного обращения и/или реагирования на травлю со стороны жертвы, агрессора или свидетеля предлагается организовать. На сайте лицея размещаются информационные маячки для обучающихся в формате «Вас никто не будет ругать, если вы обратитесь за помощью» с указанием мест на сайте, на территории школы, контактов для обращений. (**Приложение №4**).

- Классные руководители доводят до сведения родителей (законных представителей) информацию о мероприятиях по организации безопасной среды в лицее и предлагают им закрепить полученные учащимися знания в домашней обстановке.

- Административные работники лицея создают на официальном сайте школы вкладку по профилактике травли. На этой вкладке размещается информационно - просветительская информация о профилактике травли, в том числе, и для ее дальнейшего использования родителями (законными представителями) обучающихся в домашних условиях. Там же размещаются анонсы и отчеты о проводимых мероприятиях, направленных на профилактику травли, а также для создания открытого информационного пространства в лицее, в том числе с указанием информации о горячих линиях поддержки обучающихся.

1. Этап Оценка эффективности и результатов мероприятий.

Длительность этапа – 1 месяц после завершения реализации программы.

Педагогические подходы, технологии, методы, приемы, используемые для достижения планируемых результатов.



Родительская сессия - подход к решению проблем, создающий пространство для открытого, честного и конструктивного диалога, который позволяет участникам сессии открыто обсуждать свои проблемы, разрабатывать стратегии для их решения, проанализировать и спроектировать алгоритм конкретных практических действий.

Роль информационно-коммуникационных технологий сложно переоценить. Их использование становится неотъемлемой частью любого образовательного и воспитательного процесса, позволяет сделать систему реализации программы более продуктивной и эффективной, расширяя возможности консультативной, диагностической, просветительской, профилактической и других направлений работы по профилактике буллинга. Одной из новых инновационных форм является **технология QR-кодов**, современная информационно-коммуникативная технология, которая способствует повышению мотивации воспитанников к обучению и участия родителей в образовательно-воспитательном процессе, к примеру **«Ориентир безопасности» (Приложение 4)** - формат заполнения онлайн анкеты с целью отслеживания своего психологического и эмоционального состояния.

Некоторое время мы находились в поиске приемов и методов, которые позволили бы воспринимать профилактическую, просветительскую работу с педагогами, родителями, обучающимися не как обременительный процесс, а как жизненно необходимое явление. Перебрав достаточно большое количество методов, остановились на **технологии развития критического мышления**, основная идея которой заключается в создании атмосферы взаимодействия, при которой все активно работают, сознательно размышляют над проблемой, отслеживают, подтверждают, опровергают или расширяют знания, новые идеи, чувства или мнения. При этом формируется умение не только осмысленно работать с информацией, анализировать ее, критически оценивать, но и осмысливать ее и применять. В основе технологии лежит базовая модель, состоящая из трех фаз: стадия вызов, стадия осмысление и рефлексия. Такая структура соответствует

этапам человеческого восприятия информации: сначала надо настроиться, вспомнить, что тебе известно по этой теме, затем познакомиться с новой информацией, потом подумать, для чего тебе понадобятся полученные знания, и как ты их сможешь применить. Каждому этапу присущи собственные методические приемы и техники, направленные на выполнение задач этапа: фишбоун, метод 6 шляп, карусель, кластер и так далее.

«Методы креативной педагогики». Креативная педагогика — наука и искусство творческого обучения. Это — разновидность педагогики, учит учиться творчески, становится созидателями самих себя и созидателями своего будущего. Задачи креативной педагогики - формирование процесса обучения, при котором используется творческий подход к решению поставленных задач. В отличие от имитативной педагогики, где применяются уже известные модели и паттерны для достижения результата, в креативной педагогике опора делается на самостоятельный поиск путей решения задачи.

Метод "мозгового штурма" - это метод группового решения творческих проблем или метод коммуникативной атаки. Основная задача метода - сбор большого числа идей с целью освобождения участников обсуждения от инерции мышления и стереотипов.

Интервизия» - четко структурированный метод группового решения проблемных вопросов, которое требует погружения всех участников, процесс, при котором коллеги или работники одного уровня предоставляют друг другу обратную связь и поддержку в рамках профессионального развития. Интервизия позволяет обмениваться опытом, делиться знаниями и навыками с коллегами, что способствует расширению и углублению их профессиональных компетенций.

Кейс-метод» - техника обучения, использующая описание реальных семейных, социальных и учебных ситуаций. Обучающиеся, родители, педагоги должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Коучинговые приемы обучения и мотивирования направлены на стимулирование самообучения, чтобы в процессе деятельности человек смог сам находить и получать необходимые знания. Один из методов - мировое кафе», позволяющий при проведении, к примеру классных часов, организовать живое обсуждение, сфокусированную неформальную дискуссию, где ребята создадут свои правила, пропишут алгоритмы профилактики травли именно для их класса. Технология позволяет вовлечь в разговор каждого участника, формируя комфортную атмосферу открытости, непринужденности и психологической безопасности, когда можно говорить на равных.

НИЦМП Челябинск 2024 [Методический сборник](#) Программы профилактики травли в образовательной среде

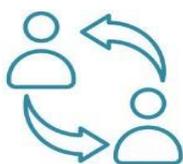
«Акции, челленджи» - целью их проведения является улучшение психологического микроклимата школьной среды путем формирования коммуникативных отношений педагогов, родителей и учащихся. Игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат. Важные особенности акции - ненавязчивость и необычность. Акции создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди - близкими и интересными собеседниками.

«Коворкинг» - прием организации специального пространства для совместной работы коллектива над определенной поставленной проблемой и/или ситуацией.

«Психолого-педагогические игры» - игры, в процессе которых участникам предстоит решить ряд вопросов в формате игры, с учетом их ролей, особенностей игрового времени, сюжета. В такой форме участники легче развивают свои навыки и в большей степени включаются в процесс.

«Коллективное решение творческих задач» Под творческими заданиями понимаются такие учебные задания, которые требуют от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества. Задания содержат большой или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Цель: найти свое собственное «правильное» решение, основанное на своем персональном опыте и опыте своего коллеги. Заключительный этап реализации программы проводится в форме проектного хакатона. В группе участвуют родители, педагоги, так и учащиеся. Задача группы с помощью полученных знаний создают проект, технологию, игру и так далее, целью которой станет профилактика травли, девиантного и делинквентного поведения. Лучшие проекты реализованы на базе лицея.

Риски и пути минимизации рисков



Возможность не включенности и незаинтересованности субъектов образовательного процесса в данном проекте решается с помощью расширения арсенала форм и методов работы, что позволяет каждому выбрать и поучаствовать именно в той деятельности, которая ему понравится. Если возникнет проблема невозможности участия в проекте очно, всегда существует альтернативное мероприятие в рамках проекта в онлайн формате.

Риски	Пути минимизации рисков
Организационные риски. Сложности во временных рамках реализации мероприятий.	Оптимальное распределение полномочий и круга ответственных лиц. Чёткий расчет хронометража мероприятий. Предусмотреть резерв времени.
Низкий уровень включенности субъектов образовательного процесса в реализацию мероприятий.	Привлечение классных руководителей, активов ученического самоуправления. Составление рекламных баннеров, распространение информации в социальных сетях.
Низкая мотивация к программе у педагогов, классных руководителей, обучающихся.	Система стимулирования по результатам деятельности, моральная поддержка со стороны руководителей.
Несогласованность действий инициативной группы старшеклассников, помогающих в реализации программы «Вектор СТОП»	Создание информационного чата с президентами классов, выставление четкого плана действий для каждого, ежедневная рефлексия по проведенным мероприятиям, четкая инструкция на следующий день. Конкретное определение целей и задач не только мероприятия, но и каждой стадии.
Возрастание нагрузки участников образовательной деятельности	Дифференцированный подход к участникам образовательной деятельности
Низкий уровень морально – нравственной культуры обучающихся при проведении мероприятий, акций.	Распределение ответственных, курирующих вопросы этической культуры речевых и письменных высказываний участниками проекта, отслеживающих и корректирующих моменты нарушения морально – нравственных норм поведения.

Мероприятия реализации программы

Содержание деятельности	Тематика, форма мероприятий	Сроки проведения	Ответственные
Диагностическое направление			
Обучающиеся			
<p>1. Исследование образовательной среды на предмет безопасности и комфортности</p> <p>1.1. Исследования безопасности образовательной среды</p> <p>1.2. Изучение психологической защищенности, психологической комфортности и психологической удовлетворенности образовательной средой.</p> <p>1.3. выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся;</p> <p>2. Мониторинг актуального психоэмоционального состояния ребенка, анализ потенциальных факторов риска</p> <p>3. Диагностика эмоциональной сферы ребенка, личностных предпочтений, межличностных взаимоотношений.</p>	<p>1.1. Анкетирование Анкета «Безопасность школьной среды».</p> <p>1.2. Анкета для изучения психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко). Методика «Круги» Н.Е.Щурковой. Методика И.А.Баевой диагностика «Психологическая безопасность образовательной среды школы».</p> <p>1.3. Методика на выявление буллинг-структуры Норкиной Е.Г., социально-педагогический опрос (платформа АРМБОС).</p> <p>2. Карта анализа потенциальных факторов риска суицидального поведения.</p> <p>3. Психологическая диагностика.</p> <p>1-4 классы. Графическая методика «Рисунок несуществующего животного», методика Ореховой «Домики», социометрическая методика «Капитан корабля».</p> <p>5 классы. Графическая методика «Рисунок несуществующего животного» Тест школьной тревожности Филипса. Методика «Письмо родителям». Методика школьной мотивации, методика социометрии.</p> <p>6-9 классы. Методика диагностики тревожности Кондаша (самооценочная, межличностная, школьная). Мотивация учения и эмоционального отношения к учению (А. Д. Андреева), методика социометрии, тест Г. Азенка самооценка психических состояний.</p> <p>10-11 классы. Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (ситуационная, личностная тревожность), тест Г. Азенка самооценка психических состояний, опросник САН (самочувствие, активность, настроение).</p>	<p>Октябрь Январь Ноябрь Ноябрь</p> <p>Декабрь-апрель 1 раз в четверть По графику</p>	<p>педагог-психолог</p>
Педагоги, родители (законные представители)			

1. Изучение психологической защищенности, психологической комфортности и психологической удовлетворенности лицеем.	Социально-педагогический опрос педагогов. Методика И.А.Баевой диагностика «Психологическая безопасность образовательной среды школы».	Ноябрь	педагог-психолог
Коррекционно-развивающее направление			
Обучающиеся			
1. Развитие эмоционального интеллекта, навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.	Креативная мастерская «От сердца к сердцу», 3-11 класс	Декабрь	педагог-психолог
2. Знакомство с различными стратегиями поведения в конфликте, развитие эмоциональной устойчивости, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации.	Брейнсторминг «Без конфликтов не бывает» 3-7 класс	Апрель	педагог-психолог
3. Воспитание доброжелательности, коммуникативной компетентности, профилактика буллинга в подростковой среде.	Психологический тренинг «В согласии с собой и другими». 9-11 класс	Апрель	педагог-психолог
Педагоги			
1. Живое обсуждение, выработка алгоритма действий, отработка практических навыков по разрешению ситуаций буллинга.	Коворкинг <ul style="list-style-type: none"> • Буллинг или как не стать жертвой? • Как защитить ребенка от травли? • Методы предотвращения буллинга • Буллинг, как помочь ребенку побороть агрессию. • Конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации 	1 раз в два месяца сентябрь-май	педагог-психолог социальный педагог
Родители			
1. Повышение компетентности в вопросах противодействия буллингу, расширение конструктивных способов взаимодействия.	Круглый стол <ul style="list-style-type: none"> • О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. • Как предотвратить и преодолеть буллинг? 	Сентябрь Март	специалисты службы медиации
Информационно-просветительское направление			
Обучающиеся			
1. Повышение психологической грамотности, умения выбирать адекватные конструктивные формы преодоления ситуации буллинга.	Цикл информационных часов, бесед «Профилактикум» 7-11 лет: <ul style="list-style-type: none"> • Законы сохранения доброты. 	Ежемесячно 2 недели месяца	Классные руководители, специалисты

	<ul style="list-style-type: none"> • Я не дам себя обижать. • Круг доброты и доверия. • Давайте жить дружно! • Мы едины. Как защитить себя? • Будем добрыми. • Как я отношусь к жестокости. • Как научиться жить без драки. <p>12-15 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. • Буллинг как стадный допинг. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками. <p>16-18 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыки саморегуляции. • Воспитание характера. • Предупреждение насилия и жестокости в жизни. • Как бороться с конфликтами. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция <p>Информационный вестник «Каждый важен» (стендовая информация, раздаточные материалы)</p>		службы медиации
Педагоги			
1.Повышение уровня психолого-педагогической и социальной компетенции педагогов в вопросах травли, буллинга в образовательной среде.	<p>Педагогический совет</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основные механизмы и проявления феномена буллинга (моббинга) и его влияние на процесс обучения детей. • «Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе». 	Декабрь Февраль	Администрация, специалисты службы медиации
Родители (законные представители)			

2.Повышение уровня социально-психологической компетентности родителей в вопросах травли, буллинга в образовательной среде.	<p>Родительские сессии</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Каждый важен» • «Правовые основы безопасности детей и подростков в современном обществе» 	Ноябрь Апрель	Администрация, специалисты службы медиации
Профилактическое направление			
Обучающиеся			
1.Создание гармоничного и позитивного фона в лицее, формирование благоприятной и безопасной атмосферы. Стабилизация психоэмоционального климата, развитие навыков коммуникативной и социальной компетентности, навыков доброты и взаимоподдержки, творческого креативного самовыражения.	<ul style="list-style-type: none"> • Акция «Распродажа качеств» • Психологическая игра «В поисках неизведанного...» • Интерактивная медийная акция «Эмодзи нашего класса» • Неделя толерантности, доброты • Психологическая акция «Сундучок пожеланий» • Общелицейская психологическая акция «Радуга настроения» • Акция «Письмо любви» • Акция «Видеописьмо любви» <p>Конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • творческих поделок «Гармония – в цвете, гармония – в душе гармония – в жизни» • рисунков «Территория доброты» • плакатов «Каждый важен» • презентаций «Стоп насилию!» • сочинений, эссе «Дружба – главное чудо» <p>Кубок «Территория БезАгрессии»</p>	Сентябрь-апрель Май 1-3 классы 4-5 классы 6-7 классы 8-9 классы 10-11 классы Июнь	специалисты службы медиации
Педагоги			
1.Обучение действенным приемам профилактики травли в образовательной среде.	<p>-Семинар-практикум «Лицей-территория конструктивного педагогического взаимодействия».</p> <p>-Практический семинар для педагогов с элементами интервизи. «Формирование стратегий предотвращения травли в детско - подростковой среде. Профилактика буллинга»</p>	Октябрь Январь	Педагог-психолог
Родители (законные представители)			
1.Групповое решение задач и выработка	Родительские конференции		специалисты службы медиации

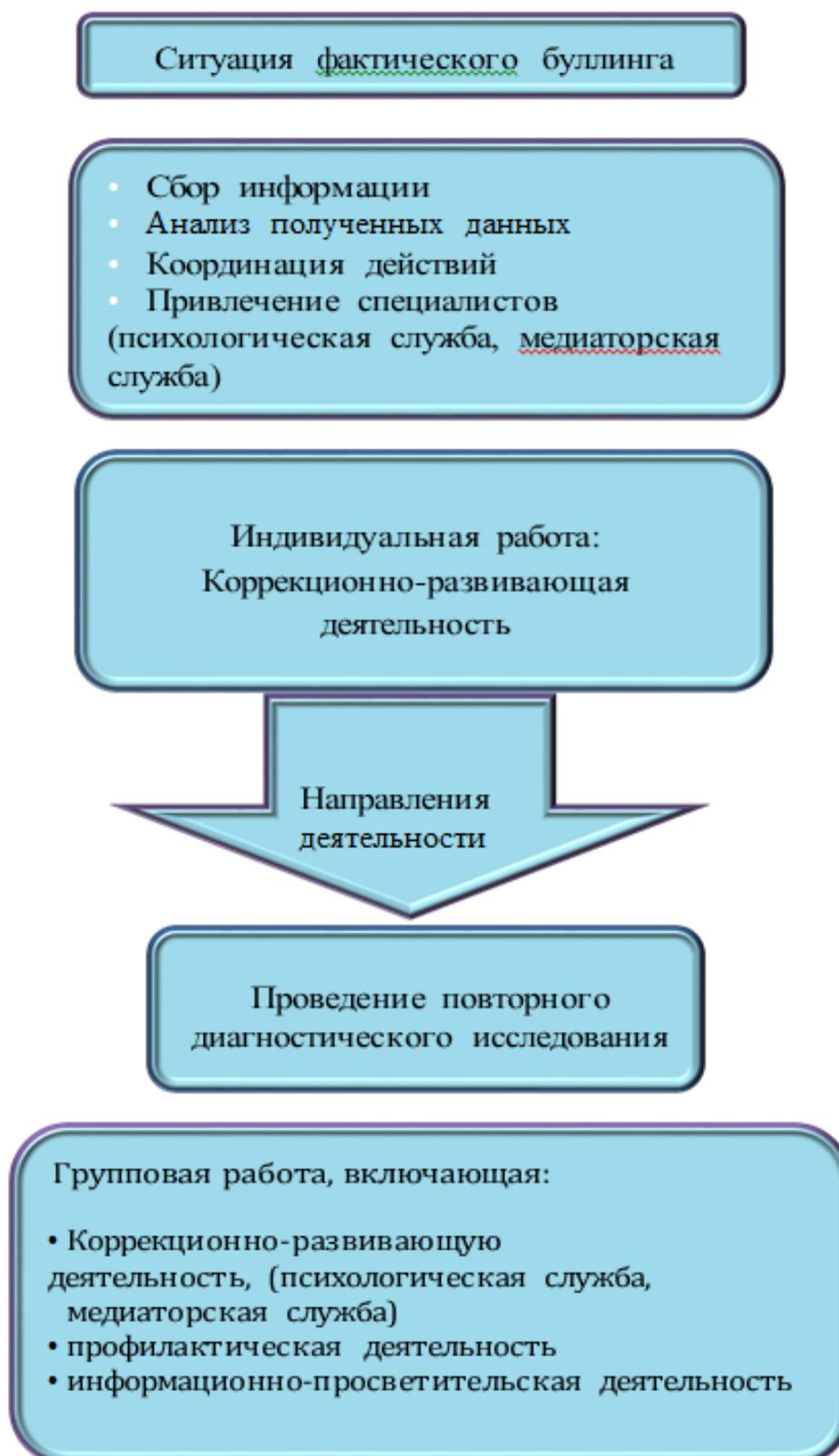
стратегий поведения, алгоритмов разрешения сложных ситуаций.	<ul style="list-style-type: none"> • «Ориентир Доверия. Алгоритмы разрешения конфликтов в образовательной среде». • «Маркеры буллинга. Как понять, что ребенка травят в школе» 	Октябрь Январь	
2.Повышение правовой культуры, социально-педагогической компетенции всех участников образовательного процесса.	Устный журнал (стендовая информация): <ul style="list-style-type: none"> • Вектор СТОП. Ориентир доверия. • Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде • Каждый важен 	В течение года	Социальный педагог
Консультативное направление			
Обучающиеся			
1.Интерактивное взаимодействие посредством использования новых информационных технологий, ресурсов Интернета	Ориентир доверия «Буллинг-стоп». «Дневник эмоционального состояния»	В течение года	
2.Консультации специалистов по формирование безопасной школьной среды, решение вопросов, возникающих в сфере прав и законных интересов детей.	Оперативная приемная «Вектор СТОП»	В течение года каждый четверг	специалисты службы медиации
3.Социально-психологическая поддержка, разрешение проблемных ситуации, дача рекомендаций.	Индивидуальные консультации	По графику	Педагог-психолог, социальный педагог
Педагоги, родители			
1.Консультации специалистов по формирование безопасной школьной среды, решения вопросов, возникающих в сфере прав и законных интересов детей.	Оперативная приемная «Вектор СТОП»	В течение года каждый четверг	
2.Компетентная помощь педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания	Индивидуальные консультации	По графику	Педагог-психолог, социальный педагог
3.Взаимодействие со смежными специалистами «Магистр», «Ведогенетика», «Родник», «НГМУ» «Ювентус»	Нетворкинг «Территория БезОпасности»	Май	Администрация,специалисты службы медиации
Методическое направление			

Обучающиеся			
1.Профилактика травли через научно-исследовательскую деятельность.	Научно-практические конференции, НОУ «Сибирь», «Форсайт образования», конкурс исследовательских и проектных работ <u>«Высший пилотаж»</u> . Конкурс исследовательских проектов учащихся 5-8 классов.	По графику	педагоги-предметники
2.Интерактивные приемы профилактики травли, девиантного и делинквентного поведения в образовательной среде	Проектный хакатон	Июнь	Администрация, представители межведомственного взаимодействия
3.Методическое обеспечение профилактической работы	Чек-лист «Больше позитива». Памятка «СТОП буллинг»		Педагог-психолог, социальный педагог
Педагоги			
1.Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга в школьной среде	Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике травли в образовательной среде» Совещание при заместителе директора по работе по темам: <ul style="list-style-type: none"> • распространенность и особенности проявления травли в группах обучающихся; • роль педагога в профилактике травли в ученических коллективах; • анализ работы педагогического коллектива по профилактике детского насилия и травли за учебный год 	Сентябрь Ноябрь Март Июнь	Администрация, специалисты службы медиации
2.Методическое обеспечение профилактической работы	Разработки воспитательных мероприятий, классных часов, родительских конференций	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог
3.Распространение авторских технологий и методических материалов	Конкурс методических разработок, программ, сценариев внеурочных мероприятий по профилактике травли в детской среде.	В течение года	Администрация, специалисты службы медиации
4.Трансляция деятельности лицез в области разработки инновационных стратегий профилактики буллинга и травли.	Участие в выставке УчСиб и Фестивале педагогических идей	июнь-август	Администрация, специалисты службы медиации
5.Создание благоприятных условий для успешного обучения и гармоничного развития обучающихся, профилактики буллинга в образовательных учреждениях	Курсы повышения квалификации	По графику	Администрация
Родители (законные представители)			

1.Повышение уровня образованности и компетентности родителей в вопросах профилактики буллинга и травли	Курсы повышения квалификации на платформе SkillSpace	В течение года	Администрация, классные руководители
2.Обмен опытом и обсуждения проблематики буллинга среди родителей. Разработка предложений о возможных путях преодоления недостатков и развития положительного опыта.	Проектный хакатон	Май	специалисты службы медиации, классные руководители, представители межведомственного взаимодействия
Аналитическое направление			
Обучающиеся			
1.Статистика случаев травли и буллинга в классах, лицее, выявление тенденций и проблемных зон.	Аналитическая справка	Май	Педагог-психолог, социальный педагог
2.Обратная связь от участников акций, рефлексия проведенных мероприятий	Аналитическая справка	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог
Педагоги			
1.Комплексный анализ результатов реализации программы, прогнозирование дальнейшего развития.	Аналитическая справка	Июнь	Педагог-психолог, социальный педагог
2.Мониторинг конфликтных ситуаций, случаев буллинга, травли среди участников образовательных отношений.	Справка по результатам анкетирования и диагностики	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
Родители (законные представители)			
1.Контрольно-оценочная деятельность уровня эффективности реализации программы по профилактике травли	Рефлексия, отзывы, комментарии	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители

Приложение 2





ОРИЕНТИР ДОВЕРИЯ

БУЛЛИНГ! — СТОП!

Обижают?
Поможем!

**Обратись за
помощью!**



В одно касание

Профилактическое занятие «Конфликт: учимся договариваться»

Демянчук Юлия Ивановна,
методист высшей квалификационной
категории

Пояснительная записка

Актуальность. Можно ли избежать конфликтов среди обучающихся? С учетом ежедневного взаимодействия обучающихся как в образовательной организации, так и за ее пределами, избежать разногласий практически невозможно. Тем не менее, своевременное выявление напряженной ситуации и ее правильное толкование могут способствовать конструктивному разрешению конфликта и помочь обучающимся лучше понять друг друга и сохранить взаимоотношения. Неразрешенный конфликт лишь усугубляет напряжение, затрудняет реализацию учебно-воспитательного процесса и разрушает взаимодействие как между самими обучающимися, так и между всеми участниками образовательного процесса в целом.

За последние 2-3 года в образовательных организациях наблюдается рост случаев буллинга среди участников образовательного процесса. Склонность к буллингу связана с поведением обучающихся в конфликтных ситуациях. Исследования показывают, что как обидчики, так и их жертвы часто проявляют конфликтное и агрессивное поведение. Обучение учеников стратегиям поведения в конфликтах и развитие навыков компромисса и сотрудничества могут значительно снизить вероятность буллинга в образовательных организациях.

Практическая значимость занятия заключается в том, что материалы занятия могут быть использованы педагогами-психологами, классными руководителями для организации занятий с обучающимися, по формированию и поддержке психологически благоприятной и безопасной образовательной, как одно из условий повышения качества образования, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

Целевая аудитория: обучающиеся общеобразовательных школ (4 - 5 классов).

Время проведения: 50 минут.

Роль и место в системе воспитательной работы (связь с другими мероприятиями, преемственность): в рамках модулей «Классное руководство», «Профилактика и безопасность» программы воспитания образовательной организации.

Цель: формирование навыков бесконфликтного общения.

Задачи:

- актуализировать у обучающихся знания, представления о «конflikте»;
- расширить представления обучающихся о причинах возникновения конфликтных ситуаций;
- ознакомить обучающихся с стратегиями поведения в конфликтной ситуации;
- способствовать применению обучающимися навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Планируемые результаты:

Личностные: осознание в совместной деятельности новых знаний, навыков и компетенций из опыта других; умение находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные:

• **УУД познавательные:** выявление причинно-следственных связей, закономерностей и противоречий.

• **УУД коммуникативные:** распознавание предпосылок конфликтных ситуаций и навык смягчения конфликтов; участие в групповых формах работы; сопоставление своих суждений с суждениями других участников диалога, обнаруживая различие и сходство позиций.

• **УУД регулятивные:** осуществления выбора и умение брать ответственность за решение; умение находить позитивное в произошедшей ситуации; принятие других, не осуждая; умение ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; осознанное отношение к другому человеку, его мнению.

Предметные: расширение представлений о конфликтах, причинах их возникновения; усвоение особенностей стратегий поведения в конфликте; использование в межличностных отношениях конструктивных стратегий поведения в конфликте.

Формат проведения: профилактическое занятие.

Педагогические технологии, методы, приемы, используемые для достижения планируемых результатов: педагогические технологии: информационно - коммуникационная, критического мышления, деятельностный подход; методы и приемы: мозговой штурм, беседа, дискуссия, рефлексия, метод неоконченных предложений, проблемный вопрос, «Да – нет».

Этапы подготовки и проведения мероприятия: профилактическое занятие состоит из 3-х этапов: введение, основная часть, завершающая часть.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия:

- кадровые: педагог-психолог, классный руководитель;
- материально-технические: рабочие листы для обучающихся (см. Приложение № 1), ручки, видеофайлы «Конфликт», «Мост», интерактивная доска.
- информационные: презентация (см. Приложение № 2), текст - притча «Два друга»

Метапредметные связи: обществознание, литература, основы безопасности и защиты Родины.

Содержание методической разработки

Введение

Слайд №1

Педагог-психолог: Добрый день, ребята!

Начнем наше занятие с вопроса - «Любите ли вы мультфильмы?» (*аргументируйте свой ответ*). *Ответы обучающихся: (как правило, мнения разные, что объясняется интересами, половой принадлежностью)*

Педагог-психолог: Скажите, к чему могут привести разные ответы, мнения на один и тот же вопрос? *Ответы обучающихся: ... (к конфликту)*

Слайд №2

Педагог-психолог: Как вы считаете, какова будет тема нашего занятия? *Ответы обучающихся.*

Педагог-психолог: Вы правы, мы погорим с вами о конфликтах, о причинах их возникновения, а главное о том, как вести себя в конфликтных ситуациях.

Как бы вы ответили на вопрос, что такое конфликт? *Ответы обучающихся.*

Педагог-психолог: Конфликт (от лат. conflictus – столкновение) - столкновение сторон, мнений, сил.

Слайд №3

Упражнение «Да/Нет»

Педагог-психолог: Прочитайте приведенные утверждения и запишите свой ответ (согласны/не согласны) в столбце «ДО»

ДО	УТВЕРЖДЕНИЯ	ПОСЛЕ
	В дружном классе конфликтов не будет.	
	Только заметное отличие ученика от других в классе, становится причиной конфликта.	
	Дети должны сами разбираться в своих ссорах и конфликтах.	
	Если о конфликте не говорить, он разрешится сам собой.	
	Конфликты неизбежны, нужно уметь выходить из них с сохранением доброжелательных взаимоотношений.	
	Причина конфликтов – противоречия между людьми.	

Ответы обучающихся: ... (обсуждение)

Основная часть

Педагог-психолог: Каковы же, на ваш взгляд, причины различных конфликтов?

Упражнение «Мозговой штурм»

Педагог-психолог: В течении 1 минуты запишите в рабочем листке максимальное количество ответов на заданный вопрос в виде столбика.

Обучающиеся по окончании времени чертят линию после последнего ответа.

Педагог-психолог: Какое количество ответов у каждого из вас получилось?

Выбирается ученик с максимальным количеством ответов, которые он зачитывает. Ученики заслушивая варианты ответов, отмечают в своем рабочем листе те варианты ответов, которые совпадают, отмечая их галочкой.

Педагог-психолог обобщает ответы обучающихся.

Слайд №4

Педагог-психолог: Поможет нам поговорить о конфликтах, о причинах их возникновения, о том как их избежать и пути их решения - мультфильм Гарри Бардина, который так и называется «Конфликт».

Гарри Яковлевич Бардин – российский аниматор, автор многих мультфильмов. Особенно известен он работами в жанре пластилиновой анимации. Настоящая его фамилия – Бардейштейн. Родился Гарри Бардин в Оренбурге.

Мультфильм «Конфликт», мы будем смотреть по частям, обсуждая каждую их них.

Просмотр [мультфильма «Конфликт»](#) по частям.

После просмотра каждой части педагог-психолог проводит беседу/дискуссию с обучающимися.



Первый фрагмент

Временной интервал: начало – 1 минута 05 секунд

Педагог-психолог:

- Из-за чего произошла конфликтная ситуация? *Ответы обучающихся*
- Головки спичек разного цвета. О чём это говорит? *Ответы обучающихся*

- Первоначально спички жили дружно в одной коробке. Что же помешало этой дружбе и мирной жизни? *Ответы обучающихся*

- Попробуйте предположить, как события будут развиваться дальше?
Ответы обучающихся

- Представьте, что спички это вы, коробочка это ваш классный коллектив. Возникла ли похожая ситуация в вашем классе? / Что могло бы помешать дружной, мирной жизни в вашем классе? *Ответы обучающихся*

Второй фрагмент

Временной интервал: 1 минута 05 секунд – 2 минуты 15 секунд

Педагог-психолог:

- Какие черты характера проявила спичка с серой головкой, ведь граница не нарушена, её линия восстановлена? *Ответы обучающихся: (агрессия, нежелание уступить)*

- Что нужно делать в таких ситуациях? *Ответы обучающихся: (садиться за стол переговоров, искать компромиссное решение)*

- Попробуйте предположить, как события будут развиваться дальше?
Ответы обучающихся

- Возникла ли похожая ситуация в вашем классе? *Ответы обучающихся*

Третий фрагмент

Временной интервал: 2 минуты 15 секунд – 3 минуты 25 секунд

Педагог-психолог:

- Что должно (могло) было остановить конфликтующие стороны? *Ответы обучающихся*

- Почему этого не произошло? *Ответы обучающихся*

- Попробуйте предположить, как события будут развиваться дальше, какой будет итог данной ситуации? *Ответы обучающихся*

- Возникла ли похожая ситуация в вашем классе? *Ответы обучающихся*
Сейчас мы досмотрим мультфильм, но я прошу вас обратить внимание на поведение серой спички-забияки.

Четвёртый фрагмент

Временной интервал: 3 минуты 25 секунд - 7 минут 8 секунд

Педагог-психолог:

- Конец печальный. А что стало причиной такого окончания? *Ответы обучающихся*

- Можете ли вы привести примеры из вашей школьной жизни, которые привели к такому же результату? *Ответы обучающихся*

Слайд №5

Педагог-психолог: Все ли конфликтные ситуации можно разрешить? Всегда ли участники конфликта сохраняют доброжелательное, уважительное отношение друг к другу? *Ответы обучающихся*

Педагог-психолог: Одинаково ли поведение, поступки людей в конфликтных ситуациях? *Ответы обучающихся*

Педагог-психолог: Выделяются пять основных стратегий (типов) поведения в конфликте. Для лучшего понимания этих стратегий мы обратимся к мультипликационным персонажам.

Персонаж мультфильма «Черепаша»

Стратегия «Избегание» («уход», «уклонение»). Характеризуется стремлением не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт, считать его безопасным. Стремление выйти из ситуации не уступая, но и не настаивая на своем, воздерживаясь от споров, дискуссий, возражений, высказывания своей позиции.

Персонаж мультфильма «Мишка»

Стратегия «Уступка» («приспособление»). Характеризуется стремлением сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы другого человека путем сглаживания разногласий. Готовность уступить, пренебрегая собственными интересами, согласиться с требованиями.

Персонаж мультфильма «Лев»

Стратегия «Противоборство» («соперничество», «конкуренция»). Характеризуется стремлением настоять на своем с помощью открытой борьбы за собственные интересы, при этом занимая жесткую позицию непримиримости в случае сопротивления.

Персонаж мультфильма «Лиса»

Стратегия «Компромисс». Характеризуется стремлением урегулировать разногласия, уступая в чем-то в обмен на уступки другого. Компромисс позволяет относительно быстро разрешить конфликт.

Персонаж мультфильма «Сова»

Стратегия «Сотрудничество». Поиск решения проблемы, которое бы полностью удовлетворяли интересы обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Сотрудничество позволяет конструктивно разрешить конфликт.

Педагог-психолог: Какая на ваш взгляд из стратегий поведения в конфликте приведет к его конструктивному разрешению? *Ответы обучающихся.*

Педагог-психолог: Какие на ваш взгляд стратегии поведения в конфликте использовали герои мультфильма «Спички»? *Ответы обучающихся.*

Педагог-психолог: Один из секретов к успешному разрешению конфликтов состоит в том, чтобы стремиться к их урегулированию, а не к получению выгоды (преимущества) для себя. В чем заключается смысл этого секрета? *Ответы обучающихся (примеры из школьной жизни).*

Слайд №6

Педагог-психолог: Возможно ли бесконфликтное общение? *Ответы обучающихся.*

Педагог-психолог: Один из секретов такого общения раскрывается в притче.

Педагог-психолог зачитывает притчу.

Притча «Два друга»

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощечину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул и его друг его спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Первый спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне.

Почему?

И друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Слайд №7

Педагог-психолог: Какой смысл заложен в притчу? Найдите главные слова притчи? *Ответы обучающихся (Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это).*

Педагог-психолог: (обобщение ответов обучающихся) Мораль притчи (главное) - научись писать обиды на песке и высекать радости на камне (по желанию обучающиеся приводят примеры из жизни).

Заключительная часть

Слайд №8

Педагог-психолог: На протяжении занятия мы с вами познакомились с понятием «конфликт», определили причины возникновения конфликтов, рассмотрели, на примере героев мультфильмов, стратегии поведения в конфликтных ситуациях, узнали секрет бесконфликтного общения и конструктивного решения конфликтов.

Предлагаю вашему вниманию просмотр мультфильма «Мост». Во время просмотра, используя полученные знания на занятии, определите какие стратегии (пути) решения конфликтной ситуации использовали герои мультфильма.

Просмотр [мультфильма «Мост»](#)



Педагог-психолог: Какие стратегии поведения в конфликтной ситуации используют герои мультфильма? Какие из этих стратегий привели к разрешению конфликта? *Ответы обучающихся.*

Слайд №9

Упражнение «Да/Нет»

Педагог-психолог: Прочитайте еще раз приведенные утверждения и запишите свой ответ (согласны/не согласны) в столбце «ПОСЛЕ».

Изменились ли ваши ответы? *Ответы обучающихся, обсуждение*

ДО	УТВЕРЖДЕНИЯ	ПОСЛЕ
	В дружном классе конфликтов не будет.	
	Только заметное отличие ученика от других в классе, становится причиной конфликта.	
	Дети должны сами разбираться в своих ссорах и конфликтах.	
	Если о конфликте не говорить, он разрешится сам собой.	
	Конфликты неизбежны, нужно уметь выходить из них с сохранением доброжелательных взаимоотношений.	
	Причина конфликтов – противоречия между людьми.	

Рефлексия

Слайд №10

Педагог - психолог: Дорогие ребята, сейчас мы подошли к важному этапу нашего занятия — рефлексии.

Это время, когда мы можем остановиться и задуматься о том, что мы узнали и как мы себя чувствовали. Я предлагаю вам завершить одно из следующих неоконченных предложений:

«Я не зря присутствовал на занятии, потому что...».

«Я зря присутствовал на занятии, потому что...».

Поделитесь своими впечатлениями или открытиями. Возможно, у вас остались вопросы.

Обучающиеся фиксируют в рабочем листе одно из выбранных предложений и завершают его.

Завершение занятия.

Использованные источники

1. <https://proza.ru/2007/07/01-72>
2. <https://znachenie-slova.ru/конфликт>
3. <https://rutube.ru/video/7ddb698e0afc6ac1cacf0d7b60b4cb73/?r=plemwd>
4. <https://rutube.ru/video/a8139ba7824061df573c5bdbb5acf26d/>
5. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/18484/1/uch000368.pdf>

Приложение №1

РАБОЧИЙ ЛИСТ

ФИ _____ Класс _____ Дата _____

Упражнение «Да/Нет»



ДО	УТВЕРЖДЕНИЯ	ПОСЛЕ
	В дружном классе конфликтов не будет.	
	Только заметное отличие ученика от других в классе, становится причиной конфликта.	
	Дети должны сами разбираться в своих ссорах и конфликтах.	
	Если о конфликте не говорить, он разрешится сам собой.	
	Конфликты неизбежны, нужно уметь выходить из них с сохранением доброжелательных взаимоотношений.	
	Причина конфликтов – противоречия между людьми.	



Упражнение «Мозговой штурм»

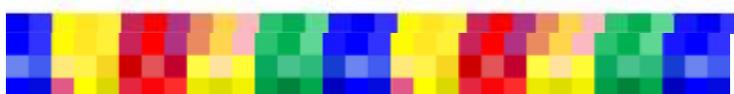
Причины конфликтов

РЕФЛЕКСИЯ

Слайд №1



Слайд №2

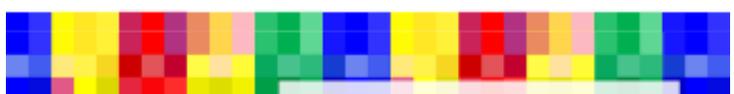


Конфликт: учимся договариваться



**Конфликт - это столкновение
сторон, мнений, сил
- противоречие**

Слайд №3

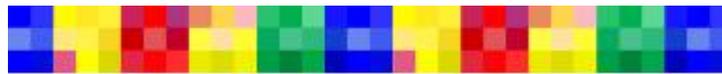


Упражнение «Да/Нет»

ДО	УТВЕРЖДЕНИЯ	ПОСЛЕ
	В дружном классе конфликтов не будет.	
	Только заметное отличие ученика от других в классе, становится причиной конфликта.	
	Дети должны сами разбираться в своих ссорах и конфликтах.	
	Если о конфликте не говорить, он разрешится сам собой.	
	Конфликты неизбежны, нужно уметь выходить из них с сохранением доброжелательных взаимоотношений.	
	Причина конфликтов - противоречия между людьми.	



Слайд №4

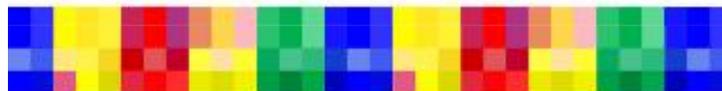


Гарри Яковлевич
Бардин
(Бардейштейн)



http://www.vostochniylib.ru/Bardey/Bardey_04.html

Слайд №5



КОМПРОМИСС



КОНКУРЕНЦИЯ



ПРИ СПОСОБЛЕНИИ



СОТРУДНИЧЕСТВО



ИЗБЕГАНИЕ

Слайд №6



Слайд №7



Притча «Два друга»

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Первый спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил:

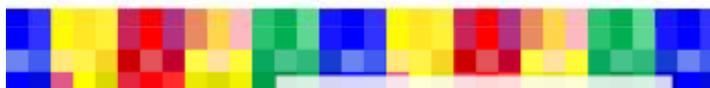
– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Слайд №8



<https://rutube.ru/video/7d0b690e0afc5ac1ca4f0d7b60b4cb73/?r=plmwtid>

Слайд №9



Упражнение «Да/Нет»

ДО	УТВЕРЖДЕНИЯ	ПОСЛЕ
	В дружном классе конфликтов не будет.	
	Только заметное отличие ученика от других в классе, становится причиной конфликта.	
	Дети должны сами разбираться в своих спорах и конфликтах.	
	Если о конфликте не говорить, он разрешится сам собой.	
	Конфликты неизбежны, нужно уметь выходить из них с сохранением доброжелательных взаимоотношений.	
	Причина конфликтов – противоречия между людьми.	



Слайд №10



«Я **не зря** присутствовал на занятии,
потому что...».

«Я **зря** присутствовал на занятии,
потому что...».



**«Профилактика буллинга средствами просмотра спектакля
«Вася и Рыжая»**

**Гаряева Марина Сергеевна,
учитель русского языка и литературы,
педагог-организатор, руководитель
театральной студии «Краски»**

**Малюкова Оксана Дмитриевна,
учитель истории и обществознания, педагог
дополнительного образования,
руководитель театральной студии
«Краски»**

Пояснительная записка

Когда человек входит в социум, начиная уже с детского сада, он всегда принимает на себя какую-то роль, подбирает и выбирает свою линию поведения. В школе у ребенка начинают формироваться круг общения, где он опять же принимает определенную позицию и по мере взросления эта позиция может меняться. Связанно это и с окружающей его средой (атмосферой в классе, его отношением к классу и отношением класса к данной личности). Говоря о детях подросткового возраста, нельзя пройти мимо самой распространенной и жестокой социальной проблемы, как буллинг.

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение, потому что в этот период активно происходит развитие и изменение всех основных характеристик человека: биологических, физиологических, личностных, психических и социальных. Происходят изменения в личности и учебной деятельности, общении и взаимодействии со сверстниками, учителями и родителями. На фоне этих изменений появляются новые потребности, сменяется ведущий вид деятельности, для подростка становятся важны отношения со сверстниками и их мнение, из-за этого происходит множество конфликтов. Подростки разрешают конфликтные ситуации в форме обвинений, агрессии и требований.

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков - «агрессоров» и «жертв», а также «равнодушных наблюдателей».

Поэтому с **целью** эмоционального и физического здоровьесбережения детей и профилактики буллинга в подростковой среде был разработан проект «Профилактика буллинга средствами просмотра спектакля «Вася и Рыжая». Проект будет реализован театральной студией «Краски».

Задачи проекта:

Обучающие:

1. Ознакомить учащихся с понятием «буллинг»;
2. Изучить типы буллинга и его участников;
3. Обучение учащихся правовой грамотности в отношении противоправных действий против личности;
4. Информирование учащихся о способах борьбы с буллингом;
5. Составить рекомендации о борьбе с буллингом в школьной среде;

Развивающие:

1. Развитие у учащихся личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, ответственность, эмпатия);
2. Развитие навыков исполнительского мастерства, артистичности, выразительности, воображения;

Воспитательные:

1. Улучшение психологического климата в группе;
2. Повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;
3. Профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
4. Снижение асоциального поведения школьников.

Целевая группа:

Проект рассчитан на учащихся 12 - 16 лет и студийцев этой же возрастной категории, участвующих в постановке спектакля.

Необходимое время на подготовку: 1 месяц (репетиции).

Время реализации мероприятия – 40 минут (спектакль) + 30 минут (обсуждение на заранее подготовленные темы).

Ожидаемые результаты проекта:**Личностные:**

1. Улучшение межличностных отношений, психологического климата в группе;
2. Повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;
3. Снижение эмоционального напряжения у подростков;
4. Снижение асоциального поведения школьников;
5. Развитие навыка стрессоустойчивости обучающихся;

Метапредметные:

1. Развитие у учащихся личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга (саморегуляция, эмоциональная уравновешенность, уверенность в себе, критичность, ответственность, эмпатия);

Предметные:

1. Изучат понятие «буллинг»;
2. Изучат типы и участников буллинга, способы борьбы с буллингом;
3. Овладеют основами правовой грамотности в отношении противоправных действий против личности;
4. Учащиеся смогут воспользоваться рекомендациями о борьбе с буллингом в школьной среде и дать их сверстникам

Для детей проект дает возможность предотвратить вред здоровью школьников, который приносит буллинг, агрессивное поведение в школьной среде. Помогает формировать у детей понимание как себя вести в сложной ситуации и куда обращаться за помощью, осознавать свою ответственность за плохие проступки. В ходе проекта дети со стороны смогут посмотреть на взаимоотношения в классе и понять, что у каждого есть качества, которые он может использовать для противостояния психологическому насилию.

Сценарий спектакля «Вася и Рыжая»

На сцене лицом к залу сидят Вася и Рыжая (на лесенке). Пока зрители заполняют зал, сидят и просто смотрят на всех.

На экране появляются детские фотографии героев под музыку. Счастливые моменты: день рождения, новый год и т.д.

Голос за кадром: Когда ребёнок приходит в мир, все радуются. Особенно семья: мама и папа, бабушка и дедушка. Нет в мире никого лучше и прекраснее этого ребенка, они в этом уверены. И ребёнок тоже так думает.

Но вот раннее детство заканчивается, и в жизни ребенка появляются чужие люди, для которых он, возможно, вовсе и не любимый. А если он еще и не такой, как все... Тут только держись.

Рыжая уходит за кулисы. Вася встаёт на середину сцены. Из-за кулис выходят все.

1: Мы называли его тюфяком. За его медлительность, неповоротливость и неловкость.

Все: Тюфяк! Тюфяк! (**дразнят, толкают**)

2: Если в классе писали контрольную работу, то ему всегда не хватало времени — он раскачивался только к концу урока.

3: Если он пил чай, то на столе вокруг его блюда образовывалась большая чайная лужа.

4: Он ходил вразвалку и обязательно задевал за край стола или сбивал стул.

5: И новые ботинки за неделю стаптывал так, словно вместе с Суворовым совершал в них переход через Альпы.

6: Вид у него был сонный, будто он только что проснулся или собирался уснуть. У него все валялось из рук, все не ладилось. Одним словом, (**все кричат**) тюфяк.

7: Куртка в обтяжку, штаны плотно облегали ноги.

8: На толстом лице выделялись три бугорка: два — над глазами, у начала бровей, а третий между носом и верхней губой. Когда он напрягался или приходил с мороза, эти бугорки краснели в первую очередь.

9: Все считали, что причина его полноты — обжорство: с чего еще он такой толстый? **Вася:** Но на самом деле я ем мало. Не люблю есть. Терпеть не могу это занятие.

10: То, что он тюфяк, было написано у него на лице, угадывалось в его медленных, вялых движениях, звучало в глуховатом голосе.

Староста: Никто не догадывался, что скрывается под этой некрасивой толстой оболочкой.

А в его груди билось благородное сердце рыцаря. В заветных мечтах он видел себя закованным в блестящие стальные доспехи, в шлеме с опущенным забралом, на белом коне с раздувающимися ноздрями. В таком виде он мчался по свету и совершал множество подвигов, защищая слабых и обиженных. Он был безмянным рыцарем. Потому что у рыцарей обычно были звучные иностранные имена — Ричард, или Родриго, или Айвенго. Его же звали просто Вася, и это имя не подходило для рыцаря.

Вася (радостно кивает ей, откликается): Да, в мечтах из толстого и косолапого я превращаюсь в стройного и гибкого, а в движениях появляются ловкость и сноровка. Все мои недостатки мгновенно пропадают под блистательными доспехами.

1: Но стоило ему подойти к зеркалу, как все возвращалось на место.

2: И перед ним вместо прекрасного рыцаря снова возникал мешковатый мальчик с круглым толстым лицом, на котором краснели три бугорка.

Вася: В эти минуты я ненавижу себя за неподходящую для рыцаря внешность.

Всё время на сцене школьный кабинет. Но сейчас всё преобразуется в домашнюю обстановку, комната дома у Васи.

Мама: Кроме насмешливого зеркала, к действительности его возвращала мама. Услышав из кухни его шаги, от которых жалобно звенели стаканы, мама кричала:

— Осторожно! Слон в фарфоровой лавке!

Вася: Разве так обращаются с благородным рыцарем?

Староста: Он пробовал было поделиться мечтами с приятелем, но не встретил у него поддержки.

Приятель: На такого толстого никакие доспехи не найдут.

Вася: Друг и не подозревал, что ранил меня в самое сердце.

Староста: В свободное время он бегал в музей.

Все замирают, изображая скульптуры или картины.

Вася: Здесь в просторных залах висели большие картины в тяжелых золотых рамах, а по углам стояли статуи из пожелтевшего мрамора. Я хладнокровно прохожу мимо полотен великих мастеров, словно это примелькавшиеся плакаты, и направляюсь к заветному залу. В этом зале нет никаких картин. Здесь на стенах висят мечи и копья, а на полу стоят рыцари, закованные в латы.

Статуя: Тайком от дежурной старушки он трогал холодную сталь доспехов и пробовал на палец, хорошо ли заточены мечи. Он медленно переходил от черного рыцаря к золотому, от золотого — к серебряному.

Статуя: К одним рыцарям он относился по-дружески, к другим — со сдержанным холодком. Он кивал им головой и мысленно справлялся, как прошел очередной турнир.

Статуя: Ему казалось, что рыцари следят за ним сквозь смотровые щели опущенных забрал и...

Вася: ...никто из них не смеется и не называет меня тюфяком. Почему природа перепутала и вложила гордое сердце Дон-Кихота в толстую, неуклюжую оболочку Санчо Пансы?

1: Он мечтал о подвигах, а жизнь его проходила однообразно и буднично.

2: Каждое утро он нехотя свешивал ноги с постели и, подгоняемый маминым окриком:

Мама: «Поторапливайся, а то опоздаешь!»

3: ... натягивал на себя штаны и рубаху. Потом он плелся к умывальнику, мочил нос —

Мама: «И это называется вымылся?!»

4: ... и нехотя садился к столу. Поковыряв ложкой кашу —

Мама: «Не усни над тарелкой!»,

5: ... он вставал и шел в школу. Он с грохотом скатывался с одной ступеньки на другую, и во всех квартирах знали, кто спускается по лестнице.

Учительница: В классе он появлялся после второго звонка. Бросал тяжелый портфель и протискивался на скамью, сдвигая с места парту.

Вася: Все это я проделываю с невозмутимым спокойствием человека, привыкшего к однообразному ходу жизни и не ждущего никаких неожиданностей.

6: На уроках он не болтал, так как вообще не отличался разговорчивостью, но это не мешало учителям постоянно делать ему замечания:

Учительница: — Рыбаков, о чем ты мечтаешь?

— Рыбаков, повтори, что я сказала.

— Рыбаков, выйди к доске и объясни решение задачи.

7: Он плелся к доске, задевая ногой парты, и долго сжимал в пальцах мел, словно хотел из него что-то выжать.

8: Решая задачу, он так сопел, словно в руке у него был не мелок, а тяжелый камень, который он без конца опускал и поднимал.

Учительница: Он думал так медленно и тяжело, что у учительницы лопалось терпение, и она отправляла его на место.

Вася: Я сажусь, и парта мгновенно превращается в боевого коня, а пухлые короткие пальцы сами начинают рисовать мечи и доспехи.

9: На уроках физкультуры он был предметом общих насмешек. Когда ему предлагали пройти по бревну, ребята уже заранее начинали хихикать.

10: Он делал несколько трудных шагов, потом вдруг терял равновесие, беспомощно хватался руками за воздух и наконец с грохотом спрыгивал на пол.

1: Через «коня» ему тоже не удавалось перепрыгнуть. Он застревал на черной кожаной спине и некоторое время восседал, как всадник в седле.

Вася: Ребята смеялись, а я неуклюже сползаю на животе на пол и иду в строй.

Староста: Ему не везло буквально во всем. Даже на школьном утреннике, где он читал стихотворение «Человек сказал Днепру», тоже вышло недоразумение.

Вася: Я готовился целую неделю. Особенно хорошо у меня получались заключительные строки. Я набирал побольше воздуха и с выражением произносил:

Чтоб на улице и дома

Было вечером светло!

2: Когда он вышел на сцену, все «выражение» сразу пропало. Он заторопился, чтобы поскорее добраться до конца.

3: Но именно в конце его подстерегала неприятность. Он вдруг заволновался, задержал плечом и прочитал:

Вася: Чтоб на улице и дома

Было вечером темно!

Все хохочут.

Вася: Я вздохнул и тяжело спрыгнул со сцены. Я привык к судьбе неудачника. Обычно неудачники сердятся на других, а я сердился на самого себя. Я давал себе слово измениться и начать новую жизнь. Старался быстрее двигаться, говорить почти криком и ни в чем не отставать от ребят. Но из этого ничего хорошего не выходило. Дома со стола летели чашки, в классе проливались чернила, а от резких движений моя куртка лопалась где-нибудь под мышкой.

Во время этого монолога сцена постепенно пустеет, Вася остается один.

Голос за кадром: ...Трудно провести границу между осенью и зимой. Бывает так, что еще не опали листья, а на землю ложится первый слабый снег.

А иногда ночью подморозит, и река к утру покроется льдом. Этот лед, зеркальный и тонкий, манит к себе, и тогда радио предупреждает ребят, что ходить по льду опасно.

Но не все ребята слушают радио. И вот на льду появляются первые смельчаки. Лед прогибается и предупреждающе трещит, но они верят, что родились под счастливой звездой. А счастливая звезда иногда подводит.

На сцену выбегает Димка Ковалёв, он размахивает руками и кричит:

Димка: Тонет! Тонет!

Вася: Кто тонет? (не спеша)

Димка: Не видишь, что ли? Пацан тонет. Под лед провалился. Что стоишь?!

Вася: Другой бы, наверное, тут же спросил самого Димку Ковалева: «Что же ты не поможешь ему?» Но я-то тюфяк и не догадался этого сделать. Я посмотрел на замерзшую реку и заметил маленького первоклашку, который был по пояс в воде и только руками цеплялся за край льда.

Вася шагает в сторону мальчишки.

Димка: Заходи справа!.. Осторожно!.. Не топай ножищами, а то сам... (в зал) Я кричал для того, чтобы заглушить свой страх.

Вася: А я шагал по льду. Я не слышал криков. Я видел только насмерть перепуганного малыша, который не мог выговорить и слова. Около полыньи на льду образовалась лужа. Я дошел до края и, не раздумывая, выставил одну ногу вперед. Ботинок сразу зачерпнул воду. Где-то в глубине души я понимал, что сейчас лед может треснуть и я окажусь в воде вместе с посиневшим пацаном. Я переставил вторую ногу и очутился по щиколотку в воде.

Димка: Я уже не мог орать, а напряженно выжидал, что будет дальше. Я видел, как тюфяк схватил малыша за руку, как стал обламываться лед.

Вася: Наконец первоклассник очутился на льду. Он шел, вцепившись в меня окоченевшими руками. Зубы его стучали, а по лицу текли слезы.

Димка: Ты ноги промочил, беги домой, а пацана я сам доведу.

Вася: (смотрит на спасенного им парня, переводит взгляд на мокрые ботинки) Валяй!

Ковалев схватил за руку мокрого, перепуганного мальчишку и куда-то потащил его.

Вася: Я поплелся домой. Мои переживания быстро притупила усталость. И теперь оставались только промокшие ноги и легкий озноб. Дома я с трудом стянул с себя ботинки. Из них полилась вода.

Мама: Что это?

Вася: Промочил ноги.

Мама: Где это тебя угораздило? (уходит)

Вася: Я хотел было рассказать маме, как было дело, но меня начало клонить ко сну и одолевала зевота, и даже в теплой комнате не проходил озноб. Я не стал ничего объяснять, лег на диван и зажмурил глаза. Да, если бы на мне были тяжелые рыцарские доспехи, то лед сразу бы проломился и я не сумел бы спасти пацана.

Все выходят, школа, линейка, общее построение. Вася встаёт позади всех.

Директор школы: Дорогие ребята! Коллеги! Вчера пришло радостное известие! В нашей школе учится самый настоящий герой! Вчера на реке ученик... Дима Ковалев спас первоклассника, провалившегося под лед! Все мы, конечно, восторгается смелым поступком ученика.

Старшая вожатая: Дима Ковалёв – настоящий пионер, который не посрамил честь красного галстука! Мама спасённого первоклассника написала в школу письмо, вот строки этого письма: «Дима Ковалёв – спаситель моего сына! Школа может гордиться своим героем!»

Вася: Я стоял у стенки и слушал, как все хвалят Димку Ковалева. В какую-то минуту мне хотелось сказать, что Димка врет — никого он не спасал, а просто махал руками и кричал. Но от одной мысли привлечь к себе внимание мне стало стыдно, и все три бугорка покраснели. В конце концов я и сам поверил, что Димка — герой вчерашнего происшествия: ведь он первым заметил тонущего. И когда все захлопали Димке, я захлопал тоже.

К концу этого монолога Вася снова остаётся на сцене один.

Вася: Я пришел в класс, с трудом протиснулся за парту и стал рисовать рыцаря.

На экране появляется рыцарь в доспехах на коне. На сцену выходит Светка. Она смотрит на Васю, на экран и говорит:

Светка: Это же ты! Настоящий!

Вася уходит. Светка остаётся одна, рыцарь на экране исчезает. На сцену снова выходят все, кроме Васи.

1: Светка Сергеева была рыжая.

2: Волосы у неё грубые и толстые, словно яркая медная проволока. Из этой проволоки заплеталась тяжёлая коса.

3: Мне она напоминала трос, которым удерживают на берегу большие корабли.

4: Лицо у Светки бледное, в крупных веснушках, тоже бледных, насакивающих одна на другую. Глаза зелёные, блестящие, как лягушата.

5: Сидела Светка как раз посреди класса, на втором ряду. И взгляды наши нет-нет да и притягивались к этому яркому пятну.

6: Светку мы не любили.

7: Именно за то, что она рыжая. Ясное дело, Рыжухой дразнили.

Женька: И ещё не любили за то, что голос у неё ужасно пронзительный.

Автор: Цвет Светкиных волос и её голос сливались в одно понятие:

ВСЕ: Ры-жа-я.

10: Выйдет она к доске, начнёт отвечать, а голос высокий-высокий. Некоторые девчонки демонстративно затыкали уши.

1: Забыл сказать: почему-то особенно не любили Светку девчонки. Они до неё даже дотрагиваться не хотели.

2: Если на физкультуре кому-нибудь из них выпадало делать упражнения в одной паре с Рыжухой – отказывались. А как физрук прикрикнет, то делают, но с такой безразличной миной на лице, словно Светка прокажённая.

3: Маринке Быковой и окрик учителя не помогал: наотрез отказывалась с Сергеевой упражняться. Физрук Быковой двойки лепил.

Светка: Я на девчонок не обижалась – привыкла, наверно.

4: (собирает вокруг себя кружок, сплетничают) Слышал я, что жила Светка с матерью и двумя сестрёнками. Отец от них ушёл. Я его понимал: приятно ли жить с тремя, нет, четырьмя рыжими женщинами?

5: Мать у Светки тоже рыжая, маленького росточка. Одевались они понятно как: да-да, единственные потёртые джинсы.

6: (появляется походный реквизит) В школе очень любили мы походы. Каждый год ходили по несколько раз. И осенью, и весной. Иногда зимой в лес выбирались. Ну, а летом говорить нечего. Летом поход был обязательно с ночёвкой.

7: Наше любимое загородное место было Озёл. Здесь славное озеро – длинное и не очень широкое. По одному берегу сосновый бор, по другому – луга. Мы на лугах останавливались. Палатки ставили, всё честь честью.

Женька и автор: (говорят по очереди) Мы с Женькой в походах всегда рыбачили. Тем более, в Озёле. Озеро рыбное, окуни тут брали и сорога, а ерши, так те словно в очередь выстраивались, чтобы хапнуть наживку. Всегда мы девчонкам на уху приносили. Объеденье. Хоть из-за одной ухи в походы ходи, до того вкусно.

10: Брали напрокат лодку – была тут небольшая лодочная станция – и плыли на середину озера. Все дни напролёт с Женькой рыбачили. А вечером... Вечером, на зорьке, самый клев, а нам половить не удавалось.

ВСЕ: Из-за Рыжухи, между прочим, из-за Светки Сергеевой.

1: Она с нами тоже в походы ездила. Ведь знала, что одноклассники её не любят, а всё равно ездила. Не прогонишь же.

2: Вечером возьмёт Светка синюю лодку и тоже на середину озера гребёт.

Светка: Вокруг красота, солнышко за сосны закатывается, в воде деревья отражаются, а вода тихая-тихая, и видно, как с вёсел срываются розовые от солнца капли.

3: Выгребет Светка на середину озера, вёсла в воду опустит и начинает.

ВСЕ: Выть начинает.

4: То есть, она пела, конечно, но мы это пением не называли.

5: Высокий голос Рыжухи раздавался далеко по озеру, по лугам.

Женька и автор: Клевать у нас переставало!!!

6: Почему ей нужно было на середине озера петь – не понимаю. Может, окружающая природа вдохновляла?

7: К тому же от воды резонанс сильный. Ей, наверно, нравилось, что её весь мир слышит.

Женька: Что она пела – не берусь сказать. Жалобно, заунывно. Никогда я больше таких песен не слышал.

Пение за кадром, Светка где-то за кулисами. Все ругаются и плюются в ее сторону.

Автор: Выла Рыжуха час-полтора. Если ей казалось, что какая-нибудь песня не очень удавалась, она заводила её снова и снова.

Женька и автор: Мы вытаскивали лодку на берег и шли к одноклассникам.

Все смеются.

10: Хорошо воет?

Автор: Заслушаешься.

Маринка Быкова: Дура рыжая. И чего она с нами прётся? Выла бы себе дома.

10: В день последнего экзамена в девятом Нинка Пчелкина бросила клич

Нинка Пчёлкина: Кто завтра в поход?

Это разыграть: И тут же устроила запись. Она же распределила обязанности. Девчонки закупают продукты, мальчишки добывают спальные, палатки. Кассетник берет Маринка, камера хорошая у Женьки, на пленку «Кодак» скидываются все.

Женька: (подходит к Светке) Рыжуха, сделай доброе дело, а?

Светка: Я вспыхнула и насторожилась. Никто ко мне никогда с просьбами не обращался. (Женьке) Какое?

Женька: Не ездь с нами в поход. Не поедешь? Не ездь, будь другом.

Светка: Я с вами поеду, – высоким дрожащим голосом сказала Рыжуха, – а буду отдельно.

Автор: Вот это «отдельно» и было для нас всего опаснее.

10: Опять отдельно от всех будет на озере выть!

1: Опять вечерней зорьки мы не увидим.

8: В этот поход я Рыжую не пущу. Или я буду не я.

Светка: Тёплым июньским днём все устроились на палубе теплохода. Их, дружных, двадцать пять душ. У их ног тюки с палатками, рюкзаки, из которых выпирают буханки хлеба, торчат ракетки для бадминтона. У них с Женькой ещё и удочки. По всякому поводу они смеются. Экзамены позади – весело. Лето впереди – весело. Я сижу на краю скамейки, рядом со мной – пустое пространство. Рядом никто не садится.

Это разыграть: За минуту до того, как отчалить, к Рыжухе подходит

Женька. Он в синем спортивном костюме «Адидас» – стройный симпатичный малый. Выражение лица Рыжухи встревоженное, она чувствует подвох.

Женька: Это твоя сумка?– спрашивает Женька и кивает на допотопную дерматиновую сумку, которая стоит около Рыжухи.

Автор: В сумке, наверное, бутерброды с маргарином и яйца. Сверху высовывается серенький свитер, его Рыжуха взяла, видно, на случай похолодания. Я живо представил, как она в этом свитере сидит в синей лодке и портит нам рыбалку.

Светка: Моя.

Женька: Алле хоп!– восклицает Женька, хватая сумку, и бежит с ней по палубе. И вот мы слышим, как он кричит уже с причала: – Эй, Рыжая! Вон где твоя сумочка! Слышь?

Автор: Мы глядим через борт теплохода. Женька ставит сумку на железный пол и мчится обратно.

1: Теплоход зафырчал, за кормой забурлило.

2: Но трап ещё не убрали, около него стоит матрос в яркой футболке и пропускает опаздывающих пассажиров.

Рыжуха сидела-сидела, потеряно глядя в пол, потом как вскочит и – к выходу.

3: Еле успела на берег, теплоход сразу же отчалил.

4: (кричит, смеется) Свитера, наверно, жалко стало, бутербродов.

Женька (рукой машет и орёт): До свиданья, Рыжая! Гудбай! Извини, нельзя тебе на озеро, ты рыбу распугиваешь!

И девчонки со своих мест ей ручкой делают, кричат противными голосами:

– Прощай, подруга!

– Больше не увидимся!

– Ха-ха!

И давай Женьку хвалить, что он так ловко с Рыжухой устроил.

Светка: Чего девчонки радовались, я, честно говоря, не поняла. Им-то что? Ведь вместе со всеми я и не бывала – не даром меня ни на одной фотографии нет. Бродила одна

по лугам, одна у костра сидела, когда все уже по палаткам расходились. Ела то, что с собой из дома брала. В начале похода я свои припасы на общий стол выкладывала, но мой хлеб с маргарином и яйца Быкова в сторону двигала. При этом лицо у нее было такое же брезгливое, как на уроке физкультуры, когда выпадало делать упражнения со мной. (уходит)

Женька: Теплоход ещё толком не отошёл от города, а мы о Рыжухе уже забыли.

Автор: Лишь на вечерней зорьке я о ней вспомнил, и в сердце ворохнулось что-то неприятное.

5: Но зато никто на озере не шумел.

6: Клевало отлично.

Автор: Женька был особенно оживлён. А мне это «что-то» мешало радоваться.

Маринка Быкова: В десятый Рыжая не пошла. Классная сказала, что она поступила в музыкальное училище.

Автор: А ещё через пять лет произошла вот такая история.

Сцена превращается в концертный зал, все рассаживаются. Сцена – на экране. На сцене появляется золотоволосая красавица. У нее белейшая кожа! Как она величаво идёт! От всей её наружности веет благородством! Пока я ещё ничего не подозреваю, просто отмечаю про себя, что молодая женщина на сцене прямо-таки роскошная. Но когда она запела высоким, удивительно знакомым голосом, меня мгновенно бросило в пот.

Автор: Рыжуха!

Наташа: Тише!

Автор: (шёпотом, который срывается на крик) Ты понимаешь, это Рыжуха, мы с ней в одном классе учились.

Наташа: Что ты говоришь?! Ты понимаешь, кто это? Это наша восходящая звезда!

Автор: Как её звать?

Наташа: Светлана Сергеева.

Автор: (в зал) Весь спектакль я просидел, не шелохнувшись, не понимая, чего больше было в моём сердце – восторга или стыда.

Наташа: Надо же! С Сергеевой в одном классе учился! Может, пойдёшь за кулисы? Ей приятно будет увидеть своего земляка, да ещё одноклассника. Жаль, цветов не купили!

Автор: Нет, давай в другой раз. **(В зал)** Мне меньше всего хотелось встречаться с Рыжухой с глазу на глаз. Я думал о том, что не Светка рыжая. Светка оказалась золотой. А рыжие мы. Весь класс рыжий.

Все уходят, сцена пустая. На экране без звука продолжается концерт Светки. К ней на сцену выходит Вася в доспехах. Они поворачиваются к залу, стоп-кадр. Тут может быть финальная песня.

Приложение 1

Содержание беседы после просмотра спектакля

Понятие «буллинг», типы и участников буллинга.

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг приносит особый вред здоровью школьников. В основном буллинг — это эмоциональное насилие, травля, вот к чему он может привести: депрессии, повышенной тревожности; острому или посттравматическому стрессовому расстройству; нарушениям сна, ночным кошмарам; бруксизму, т.е. повреждению зубов из-за ночного скрежетания; расстройству пищевого поведения; низкой самооценке; снижению или полной потере интереса к любимым занятиям (и это один из признаков депрессивного расстройства);

снижению успеваемости в школе, прогулам, отказам учиться; саморазрушительному поведению: нанесению себе травм, побегам из дома; сахарному диабету 2 типа.

В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определенные модели поведения, например, поведение «жертвы», подросток следует им всю последующую жизнь. Последствия травли одноклассниками могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкает считать себя неудачником и, как правило, не достигает успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе делает его нелюдимым и замкнутым. Такие люди эмоционально неустойчивы, порой психически нестабильны.

Особенность буллинга – чувство безнаказанности у агрессоров. Это чувство «стирает» нравственные границы и носит социально-опасный характер, поскольку агрессор делает всё, чтобы возникла блокировка обратной связи от «жертвы». Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва. К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка «это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.

Юридическая ответственность за буллинг.

В отличие от простого насилия, **травля** — это всегда агрессивные, продолжительные и системные действия. Наказание за **буллинг** зависит от ситуации и обстоятельств происходящего, оно может быть дисциплинарным (в виде замечания и предупреждения), административным за незначительные проступки (штраф родителям или отчисление из школы) и вплоть до реального уголовного срока».

С точки зрения права буллинг — это физическое или психологическое насилие, которое повторяется длительное время. Дети и подростки в школе могут столкнуться с целым списком нарушений прав со стороны одноклассников: побоями, воровством и вымогательством, регулярными унижениями и оскорблениями.

Буллинг – проблема сложная и юридически никак не оформленная, поэтому наказать с помощью закона агрессоров сложно, практически невозможно.

В обществе существует инициатива о внесении в Уголовный кодекс Российской Федерации отдельной статьи «О наказании за буллинг (школьную травлю)». Рассмотрим статьи и законы Российской Федерации, которые способствуют защите прав тех, кого травят в школе.

Основная причина, мешающая наказать агрессоров — это их возраст. В рамках Российского законодательства, уголовная ответственность наступает с 16 лет, при совершении тяжких преступлений – с 14 лет, однако эмоциональное давление не попадает под эту категорию. Примерами являются: оскорбления, побои, угрозы. Здесь все зависит от определенной ситуации.

В Уголовном Кодексе Российской Федерации существует статья «Клевета», которую возможно использовать в тех случаях, когда, например, агрессоры распространяют лживую информацию о жертве. Если есть возможность доказать этот факт в судебном порядке, то ответственность будет нести родители или иные законные представители агрессора.

Наказание за оскорбление несовершеннолетнего ребенка определяет суд, руководствуясь составом правонарушения и положениями ст. 5.61 КоАП Российской

Федерации. Уголовная ответственность за оскорбление несовершеннолетнего не наступает при условии, что последствия правонарушения не привели к утрате здоровья, жизни пострадавшей стороны.

К сожалению, бывает так, что психологическое насилие переходит в физическое, тогда, возможность привлечения к ответственности увеличивается и становится проще. Однако, если один ученик нанес незначительные побои другому ученику, то отвечать за это по закону он будет только в том случае, если ему уже исполнилось 16 лет.

Важно отметить, что если ребенка избили один раз, то преступление будет квалифицироваться как «Побои», а если это происходит систематически, то «Истязание». При условии, что жертве нанесли побои в образовательном учреждении, необходимостью является освидетельствование нанесения побоев в медпункте, с целью привлечения к уголовной ответственности, необходимо написать заявление в полицию, или же обратиться в гражданский суд, с целью получения компенсации за моральный и материальный вред.

Если жертве был причинен незначительный вред, то, скорее всего, агрессора поставят на учет в комиссию по делам несовершеннолетних и на родителей наложат административное наказание.

Таким образом, мы видим, что государство все же рассматривает буллинг как асоциальное явление и принимает законы, которые защищают тех, кого «травят» в школе, при условии существования доказательств. А вот эмоциональное давление не попадает под эту категорию

До 14 лет за детей несут ответственность их родители и государственные учреждения, где они находятся (школа).

С 14 лет наступает личная ответственность человека по некоторым пунктам УК РФ, то есть он сам начинает отвечать за свои поступки: УК РФ Статья 111. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психологическое расстройство также относится).

С 16 лет наступает полная ответственность: УК РФ Статья 110.1 Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства; УК РФ Статья 117 Истязание.

Рекомендации

Если над подростками в школе совершается насилие со стороны окружающих, то следует рассказать об этом взрослым. Взрослые люди всегда могут помочь советами или действиями, неважно кем является в данной ситуации ребёнок (агрессор/жертва/наблюдатель). Чаще всего ребёнок попадает не в тот коллектив, поэтому по возможности стоит сменить окружение.

Если же травля происходит в сети Интернет (кибербуллинг), то человеку стоит игнорировать (если эти люди лично не знакомы); если жертва и агрессор лично знакомы, то жертве стоит рассказать всё взрослым и попробовать найти решение проблемы.

В случае родителей: стоит с детства воспитывать детей, сразу объяснять, что нельзя над кем-либо издеваться и все имеют равные права. Если их ребёнок уже попал в такую ситуацию, то стоит поговорить с родителями других участников буллинга. Если же проблема не будет решена, то по возможности сменить коллектив ребёнка.

Но в случае, если приняты все возможные меры (кроме смены коллектива, так как нет возможности), то стоит обратиться к органам правопорядка (обратиться в полицию). Ведь не стоит забывать про статьи УК РФ (Уголовного Кодекса Российской Федерации).

НОМИНАЦИЯ
«ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО-
ТЕСТИРОВАНИЯ

Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области
- Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи детям «Областной центр диагностики и консультирования»
(Карасукский филиал)

Цикл мероприятий
«Организация профилактической работы по результатам социально-
психологического тестирования»

Сибагатова Светлана Владимировна,
педагог-психолог

Аннотация

Проблема зависимого поведения подростков и молодежи является одной из самых важных для современного российского общества.

Актуальность проведения мероприятий для педагогов по проведению социально-психологического тестирования обусловлена необходимостью своевременного выявления и профилактики девиантного поведения среди подростков.

Предлагаемый цикл мероприятий, посвящен эффективной организации профилактической работы в образовательных учреждениях на основе данных социально-психологического тестирования (СПТ). Цикл разработан с акцентом на практическое применение полученных результатов для адресной поддержки обучающихся и формирования безопасной психологической образовательной среды. Кроме того, такие мероприятия содействуют формированию единой системы профилактической работы в школе, объединяя усилия педагогов, психологов и классных руководителей. Регулярное повышение квалификации педагогических кадров в данной области является залогом эффективности профилактических мероприятий и благополучия обучающихся.

Цикл мероприятий проводился с 2023 по 2025 год в Карасукском муниципальном округе и Баганском районе.

Данный материал будет полезен для педагогов ответственных за организацию и проведение СПТ: социальных педагогов, педагогов-психологов, классных руководителей, заместителей директора по воспитательной работе образовательных организаций. Материал может быть использован на педагогических советах, родительских собраниях, семинарах-практикумах, практических занятиях, как в очном, так и в онлайн-формате.

Актуальность

Современные вызовы, такие как буллинг (кибербуллинг), деструктивные группы в социальных сетях, увеличение случаев депрессивных состояний и суицидальных наклонностей, требуют от образовательных учреждений более эффективных инструментов профилактики и реагирования.

Актуальность проведения мероприятий для педагогов по проведению социально-психологического тестирования обусловлена необходимостью своевременного выявления и профилактики девиантного поведения среди подростков.

Цель мероприятий: повышение компетентности специалистов в вопросах организации и проведения социально-психологического тестирования и использования результатов СПТ в профилактической работе в образовательной организации.

Задачи:

1. Актуализировать знания педагогов об особенностях организации социально-психологического тестирования обучающихся;
2. Повышать качество индивидуального сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшей вероятности возникновения рисков поведения по результатам СПТ в образовательной организации;
3. Мотивировать педагогов и специалистов на проведение своевременных мероприятий по профилактике девиантного поведения обучающихся в образовательной организации.

Область применения: психология, педагогика.

Адресная группа: педагоги ответственные за организацию и проведение СПТ: заместители директора по воспитательной работе, социальные педагоги, педагоги-психологи, классные руководители.

Ожидаемые результаты:

1. Педагоги актуализируют знания об особенностях организации и проведения социально-психологического тестирования обучающихся;
2. Педагоги будут эффективнее оказывать индивидуальное сопровождение обучающихся, попавших в группу высочайшей вероятности возникновения рисков поведения по результатам СПТ;
3. Педагоги увидят важность проведения своевременных мероприятий по профилактике девиантного поведения обучающихся в образовательной организации.

Достигнутые результаты:

1. Актуализированы знания педагогов об особенностях организации и проведения социально-психологического тестирования обучающихся;
2. Педагоги учитывают результаты СПТ; оказывая индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся;
3. Педагоги отметили важность проведения своевременных мероприятий по профилактике девиантного поведения обучающихся в образовательной организации.

Время, необходимое на подготовку: на одно мероприятие - 5-6 часов

Время, необходимое на проведение: на одно мероприятие - 2 часа

Содержание методической разработки практики

Практическое занятие «Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году» (Приложение № 1)

Слайд 1. Добрый день, уважаемые коллеги! Рада приветствовать Вас на нашей сегодняшней встрече, которая посвящена важной теме «Организации индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году». Прошу вас заполнить лист регистрации.

Слайд 2. Сегодня мы рассмотрим:

- опыт проведения СПТ: достижения и проблемы в регионе;
- особенности проведения СПТ в 2024.2025 учебном году;
- результаты СПТ 2024 в Новосибирской области, в Карасукском муниципальном округе;
- организацию работы с профилями ОО, класса, индивидуальными профилями обучающихся;
- роль ППк в психолого-педагогическом сопровождении обучающихся группы риска;

- алгоритм разработки индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося;
- чек-лист контроля эффективности профилактической работы.

В практической части занятия будем разрабатывать индивидуальный план психолого-педагогического сопровождения обучающегося нуждающегося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Слайд 3. В России социально-психологическое тестирование осуществляется с использованием единой методики, разработанной по поручению Государственного антинаркотического комитета (протокол от 11 декабря 2017 г. № 35), с 2019 года. За прошедший промежуток времени увеличилось количество обучающихся прошедших СПТ. По итогам 2024 года – почти 94 % от общего количества обучающихся, подлежащих тестированию, а среди тех, кто дал письменное согласие почти 99%.

Слайд 4. В 2023 году были внесены изменения в порядок СПТ (*читаю со слайда*).

Слайд 5. СПТ в 2024 году проводилось на основании Приказа Министерства образования Новосибирской области № 1357 от 06 сентября 2024 г. «Об организации СПТ обучающихся ОО и профессиональных ОО, расположенных на территории НСО в 2024\2025 уч. году». (*Зачитываю письма и говорю про ссылки*).

Слайд 6. Напоминаю, коллеги, что с 2023 года ЕМ СПТ была модифицирована. В обновленном, доработанном варианте методика представлена в трех формах: Форма «А» содержит 130 утверждений, для тестирования обучающихся 7 - 9 классов; Форма «В» содержит 170 утверждений для тестирования обучающихся 10 - 11 классов. Форма «С» содержит 170 утверждений для тестирования студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования. Среднее расчетное время ответов на вопросы - составляет 45 минут.

Методика является опросником и состоит из набора утверждений. В этом году опрос проводился на платформе «АРМБОС».

При проведении СПТ имеются ограничения:

- применяется для тестирования лиц подросткового и юношеского возраста с 13 лет, начиная с 7 класса обучения в общеобразовательной организации. Тестирование обучающихся, достигших возраста пятнадцати лет, проводится при наличии информированных согласий в письменной форме об участии в тестировании (далее информированное согласие). Тестирование обучающихся, не достигших возраста пятнадцати лет, проводится при наличии информированного согласия одного из родителей или законного представителя;

- НЕ используется для оформления заключений о наркотической или иной зависимости обучающегося;

- к организации проведения СПТ и интерпретации его результатов допускаются специалисты, имеющие высшее психологическое образование и прошедшие подготовку по работе с ЕМ СПТ;

- результаты СПТ не могут находиться в открытом доступе для всеобщего ознакомления. В случае увольнения педагога, ответственного за проведение и хранение результатов, результаты передаются руководителю образовательной организации.

Слайд 7. Данная методика позволяет нам определить степень психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях, а также выявить обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в дезадаптивные формы поведения на основе соотношения факторов риска (ФР) и факторов защиты (ФЗ) (*Напоминаю о ФР и ФЗ, шкале лжи*).

Слайд 8. Так каковы же результаты СПТ 2024 в Новосибирской области?

В 2024 году мы все очень хорошо отработали по СПТ (*проговариваю результаты с карты*).

Слайд 9. В этом году, как вы заметили, были внесены корректировки в расчеты показателей. Это сказалось на общих результатах по региону (*проговариваю результаты*).

Слайд 10-12. Каков же результат СПТ в 2024 году в Карасукском муниципальном округе?

В этом году мы имеем следующий результат:

- все ОО охвачены, в которых есть обучающиеся, подлежащие тестированию;
- получено 98% согласий, столько же % обучающихся прошли СПТ, что составляет 100% обучающихся от давших согласия;
- увеличение количества участников СПТ - по сравнению с предыдущим годом и по сравнению с началом реализации проекта СПТ;
- отсутствие «потерь» обучающихся в процессе тестирования, все обучающиеся, подписавшие согласие прошли СПТ, снижение «рискогенности»
- доля образовательных организаций, обеспечивших 100% участие в СПТ от общего количества обучающихся - 62 %;
- снижение количества обучающихся, попавших в группы высокой и высочайшей вероятности рискованного поведения;

увеличение количества ОО, которым рекомендовано ПМО по сравнению с прошлым годом. (*Коллеги, благодарю всех за проделанную работу!*)

Слайд 13. В этом году мы также проводили углубленную диагностику на платформе «АРМБОС». Результаты на 05.02.2025 года представлены на слайде (*проговариваю*).

Слайд 14. Какие же точки роста по СПТ в округе на следующий год?

Это:

- усиление активности информационно-мотивационной кампании, НЕ менее 90% согласий, не снижение ее;
- увеличение количества ОО, обеспечивших 100% охват обучающихся СПТ подлежащих тестированию;
- отсутствие «потерь» обучающихся в процессе тестирования;
- снижение количества обучающихся группы высочайшей вероятности возникновения рискованного поведения;
- снижение количества обучающихся, состоящих на разных видах учёта;
- повышение эффективности работы с обучающимися, состоящими на разных видах учёта;
- увеличение количества участников оценки психологической безопасности образовательной среды по методике И.А. Баевой «Психологическая безопасность образовательной среды школы», включающей социально-педагогический опрос обучающихся, родителей и педагогических работников;
- активизация межведомственного взаимодействия (ЦРБ, ПМПК);
- разнообразие содержания и форм проведения мероприятий для родителей (законных представителей) по профилактике суицидального поведения обучающихся;
- повышение качества оказания индивидуальной психолого-педагогической помощи обучающимся с высочайшей вероятностью возникновения рискованного поведения.

Слайд 15. Что делать с результатами СПТ? Мы охватываем всех участников образовательных отношений: педагоги, родители (законные представители), обучающиеся.

Слайд 16. Методика позволяет выделить 4 группы вероятности возникновения рискованного поведения: низкая, средняя, высокая и высочайшая. Обучающиеся, попавшие в последнюю группу требуют большего внимания: проходят углубленную диагностику и направляются на профилактический медицинский осмотр (ПМО). Если по шкале лжи более 80 баллов, то эти дети тоже проходят углубленную диагностику.

Слайд 17. Напоминаю, что на ПМО мы направляем весь класс, а не отдельных обучающихся. Завершение ПМО оформляется актом между медицинской организацией и руководителями образовательной организации.

Слайд 18. Как вы думаете, какую работу нужно организовать с педагогическим коллективом по результатам СПТ? *(выслушиваю ответы)*

Да, вы правы, необходимо провести педагогический совет и познакомить с обобщенными результатами СПТ, сделать выводы и наметить пути решения по снижению факторов риска и повышению факторов защиты.

Слайд 19. Аналогично проводим работу с классными руководителями. Также знакомим с обобщенными результатами класса, выделяем сильные и слабые стороны, планируем мероприятия, обсуждаем возможные корректировки планов воспитательной работы с классом.

Слайд 20. Не оставляем без внимания и родителей (законных представителей). На родительском собрании знакомим с обобщенными результатами класса; на индивидуальной беседе - с индивидуальными результатами, результатами углубленной диагностики. Если хотя бы по одной из методик ребенок относится к группе риска, рекомендуем родителям обратиться на консультацию к врачу-психиатру. (рекомендую писать протоколы бесед с родителями, где прописываем решение и даем на подпись родителям). В план индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося обязательно вносим работу с родителями (законных представителей).

Слайд 21. Скажите, пожалуйста, какая работа будет проводиться с обучающимися? *(заслушиваю ответы, резюмирую)*

Провести дополнительную углубленную диагностику, определить реальную степень риска, минимум по 3 методикам. С целью минимизации временных ресурсов целью можно использовать дополнительные возможности платформы «АРМБОС». В случае, если хотя бы по одной из методик ребенок относится к группе риска, необходимо инициировать индивидуальную консультацию для родителей/обучающегося старше 15 лет - результат - мотивировать на совместную дальнейшую работу по повышению психологической устойчивости и минимизации факторов риска, получить согласие на психолого-педагогическое сопровождение (если оно не было раньше подписано).

Слайд 22. ППк играет важную роль в вопросах психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы риска и обучающихся, попавших в группу высочайшей вероятности возникновения рискованного поведения по результатам СПТ. Цель и задачи ППк будут следующими *(проговариваю со слайда)*.

Слайд 23. Если сделать вывод по работе с результатами СПТ, то можно сказать, что вся работа будет направлена на снижение факторов риска, развитие личностных ресурсов обучающегося; создание развивающей социальной среды. Основные принципы работы: командная работа, межведомственного взаимодействия субъектов системы профилактики, распределения сфер ответственности и соблюдение законности, а также принцип индивидуального подхода - реализуется путем осуществления профилактики с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, семьи, в значительной степени влияющих на его поведение в разных жизненных ситуациях.

Слайд 24. На данном слайде представлен образец профиля класса. Его можно сформировать на платформе «АРМБОС) *(проговариваю результаты класса)*

Слайд 25. Пример результата обучающегося мы видим на данном слайде. Форму индивидуального плана ППС обучающегося можно взять на стр. 42 в Методические рекомендации «Организация и проведение социально-психологического тестирования и использование результатов СПТ в профилактической работе»

Слайд 26-28. Вопросы организации психолого-педагогического сопровождения по результатам СПТ входят в мониторинг полноты и качества и в мониторинг профилактики девиантного поведения, а также в сопровождение обучающихся с зафиксированными случаями в ЕБ суицидального поведения. *(проговариваю со слайдов)*

Слайд 29-31. На данных слайдах мы видим ссылки на Программы, получившие гриф Федерации психологов образования России «Рекомендованы к использованию в ОО», а также на программы Института изучения детства семьи и воспитания Российской академии образования. *(Данную презентацию можно будет взять у меня после занятия)*

Слайд 32-45. Уважаемые коллеги, сейчас я предлагаю вам разделиться на 6 групп и поработать с профилями 2 классов и индивидуальными результатами 2 обучающихся. Вам нужно будет разработать план работы с классом и отдельно с обучающимися. Затем мы обсудим их *(даю время на выполнение задания 10-15 минут)*

Слайд 46. Коллеги, всю актуальную информацию по работе с СПТ вы можете взять на сайте ГБУ НСО «ОЦДК».

Слайд 47. Если у Вас возникают вопросы по воспитанию, обучению и развитию ребенка, по сопровождению обучающихся с девиантным поведением, то Вы можете получить бесплатные консультации специалистов нашего центра.

Адреса консультационных пунктов г. Новосибирска и Новосибирской области вы найдете на сайте ГБУ НСО ОЦДК.

Записаться на консультацию можно по телефонам, представленным на слайде.

Слайд 48-49.

Наше занятие подходит к завершению. Если есть вопросы, я готова на них ответить.

Уважаемые коллеги, я благодарю вас за активное участие и прошу вас оставить отзыв о нашей встрече, а также заполнить листы рефлексии. Может, есть желающие выразить свое мнение, пожелания и предложения («Свободный микрофон»).

Слайд 50. Спасибо за внимание!

Список использованных источников

1. Методические рекомендации «Организация и проведение социально-психологического тестирования и использование результатов СПТ в профилактической работе» г. Новосибирск, 2023 ГБУ НСО «ОЦДК»/сост. Абакирова Т.П., Плющаев И.А., Кудинов В.Н.

2. Информационное письмо от 09.09.2024 № 10212-03-10/25 «Об организации социально-психологического тестирования в 2024/2025 учебном году»

3. Приказ Минобрнауки Новосибирской области от 06.09.2024 № 1357 «Об организации проведения социально-психологического тестирования среди обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций расположенных на территории Новосибирской области в 2024/2025 учебном году»

4. Информационное письмо от 22.08.2024 № 9470-03-10/25 «О направлении Алгоритма действий по СПТ»

5. Письмо Министерства образования Новосибирской области от 20.01.2025 № 360-03-06/25 «О направлении результатов социально-психологического тестирования в 2024 - 2025 учебном году»

Слайд 1.



Данный материал использовался педагогом-психологом Карасукского филиала на вебинаре 07.02.2025 г.

Практическое занятие

«Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году»

Сибгатовая Светлана Владимировна
педагог-психолог
ГБУН СО ОЦДК Карасукский филиал

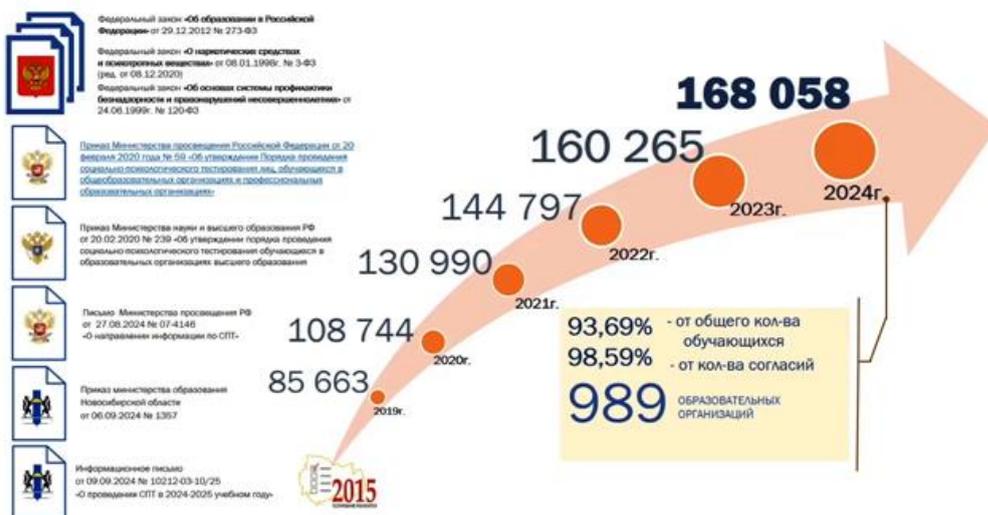
Слайд 2.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:



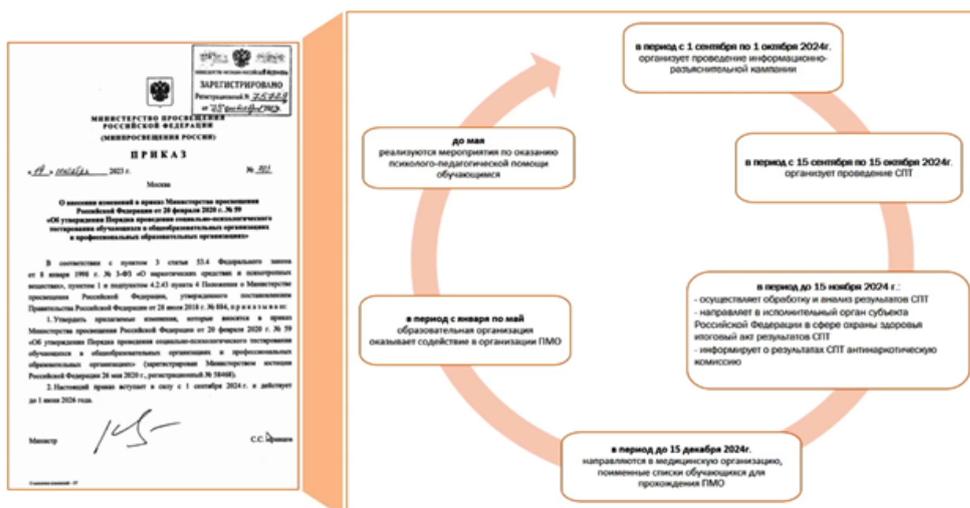
1. Опыт проведения СПТ: достижения и проблемы.
2. Особенности проведения СПТ в 2024-2025 уч. году.
3. Результаты СПТ 2024 в Новосибирской области, в Карасукском муниципальном округе.
4. Организация работы с профилями ОО, класса, индивидуальными профилями обучающихся, с родителями.
5. Роль ППк в психолого-педагогическом сопровождении обучающихся группы риска.
6. Разработка индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося нуждающегося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.
7. Чек-лист контроля эффективности профилактической работы.
8. Вопросы/ответы

Слайд 3.



- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный закон «О паритетных средствах и конкурентном финансировании» от 08.01.1996г. № 3-ФЗ (изм. от 08.12.2020)
- Федеральный закон «Об основах системы профессиональной безопасности и профессиональной переподготовке» от 24.05.1999г. № 120-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 года № 58 «Об утверждении Положения о порядке социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 20.02.2020 № 230-ОБ «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в образовательных организациях высшего образования»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 27.08.2024 № 07-4148 «О направлении информации по СПТ»
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 08.09.2024 № 1357
- Информационное письмо от 09.09.2024 № 10213-03-10/25 «О проведении СПТ в 2024-2025 учебном году»

Слайд 4.



Слайд 5.

ЕМ СПТ

с 15.09.2024-15.11.2024 г.г. (Приказ Министерства образования Новосибирской области № 1357 от 06 сентября 2024 г. «Об организации СПТ обучающихся ОО и профессиональных ОО, расположенных на территории НСО, в 2024/2025 уч. году»)

Наименование	Ссылка
Информационное письмо от 09.09.2024 № 10212-03-10/25 «Об организации социально-психологического тестирования в 2024/2025 учебном году»	https://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2024/09/%D0%98%D0%BD%1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B5%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%BE.pdf
Методические рекомендации "Организация и проведение социально-психологического тестирования и использование результатов СПТ в профилактической работе"	http://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2024/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%D0%A1%D0%9F%D0%A2-2023-2024.pdf
Приказ Минобразования Новосибирской области от 06.09.2024 № 1357 «Об организации проведения социально-психологического тестирования среди обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, расположенных на территории Новосибирской области в 2024/2025 учебном году»	http://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2024/09/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7-06.09.24-N1357.pdf
Информационное письмо от 22.08.2024 № 9470-03-10/25 «О направлении Алгоритма действий по СПТ»	https://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2024/09/7b501f44-2312-43ef-81fd-72924803c8c.pdf
Письмо Министерства образования Новосибирской области от 20.01.2025 № 380-03-08/25 «О направлении результатов социально-психологического тестирования в 2024 — 2025 учебном году»	https://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2025/01/%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BF%D1%82.pdf

Слайд 6.

ЕМ СПТ обновленная версия с 2023-24 уч.года



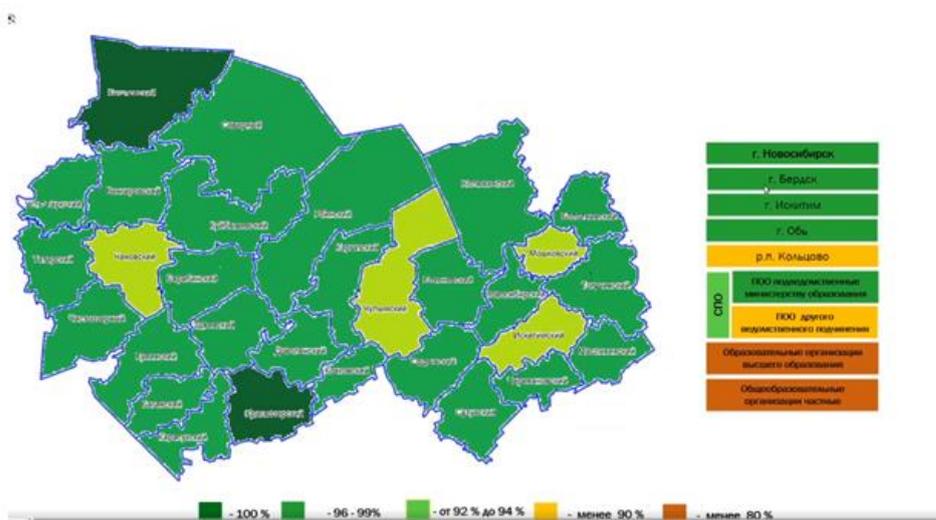
ОГРАНИЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕМ СПТ

- ЕМ СПТ применяется для тестирования лиц подросткового и юношеского возраста с 13 лет, начиная с 7 класса обучения в ОО;
- НЕ используется для оформления заключений о наркотической или иной зависимости обучающегося;
- Результаты СПТ не может находиться в открытом доступе для всеобщего ознакомления.

Слайд 7.



Слайд 8.



Слайд 9.



Слайд 10.



Слайд 11.



Слайд 12.



Слайд 13.

РЕЗУЛЬТАТЫ УГЛУБЛЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ В КАРАСУКСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ



Уч.год/наименование методики	Опросник уровня агрессивности Басса-Перри ВРАГ	Опросник суицидального риска модификации Т.Н. Разуваевой	Опросник легкой депрессивности М. Ковач	Социально-педагогический опрос обучающихся И.А.Баевой	Социально-педагогический опрос родителей (законных представителей) И.А.Баевой	Социально-педагогический опрос педагогов И.А.Баевой	Активность и жизнестойкость
2023-2024 уч.год	79	76	94	52 (1400)	1 (100)	1 (100)	0
2024-2025 уч.год	92	79	137	399 (1700)	190 (1000)	218 (1500)	118

платформа АРМБОС
(данные на 05.02.2025 г.)

Слайд 14.

ТОЧКИ РОСТА:



- усиление активности информационно-мотивационной кампании, НЕ менее 90% согласий;
- увеличение количества ОО, обеспечивших 100 % охват обучающихся СПТ подлежащих тестированию;
- отсутствие «потерь» обучающихся в процессе тестирования;
- снижение количества обучающихся группы высочайшей вероятности возникновения рискованного поведения;
- снижение количества обучающихся, состоящих на разных видах учёта;
- повышение эффективности работы с обучающимися, состоящими на разных видах учёта;
- увеличение количества участников оценки психологической безопасности образовательной среды по методике И.А.Баевой «Психологическая безопасность образовательной среды школы», включающей социально-педагогический опрос обучающихся, родителей и педагогических работников;
- активизация межведомственного взаимодействия (ЦРБ, ПМПК);
- разнообразие содержания и форм проведения мероприятий для родителей (З.П.) по профилактике суицидального поведения обучающихся;

Слайд 15.

Что делать
с результатами
ТЕСТИРОВАНИЯ?



Слайд 16.

		Индекс Рискowego Поведения		
		Меньше нормы	Норма	Больше нормы
Классификатор вероятности рискованного поведения КВЕРИПО = ΣФРпор/ΣФЗ	Меньше нормы	Низкая вероятность проявлений рискованного поведения (в том числе аддиктивного) поведения	Средняя вероятность проявлений рискованного поведения	Высокая вероятность проявлений рискованного поведения
	Норма			
	Больше нормы, но не более 1	Средняя вероятность проявлений рискованного поведения	Высокая вероятность проявлений рискованного поведения	Высокая вероятность проявлений рискованного поведения
	Больше 1	Высокая вероятность проявлений рискованного поведения	Высокая вероятность проявлений рискованного поведения	Высокая вероятность проявлений рискованного поведения

Углубленная диагностика

▶ ПМО

Слайд 17.

Мероприятия для максимального включения обучающихся в ПМО:



1
2
3
4

1. В целях исключения стигматизации несовершеннолетних потенциальных потребителей ПАВ, администрация учебного учреждения рекомендуется направлять на ПМО всех учащихся класса (группы), в которых выявлен один или несколько несовершеннолетних, которые по результатам СПТ отнесены в группу риска.
2. Проведение ПМО не в конкретные сроки (дата и время), а в один из дней выбранного временного промежутка (неделя - декада), что позволяет привлечь в ПМО наибольшее число обучающихся и избежать «внезапно возникших заболеваний» у некоторой категории обучающихся в день его проведения.
3. Проведение ПМО непосредственно в день, получения письменного информационного согласия.
4. Завершение результатов ПМО оформляется актом, подписанным главным врачом медицинской организации и руководителями образовательной организации;

Об организации ПМО: Информационное письмо № 5156-01/24 Вн от 24.12.2021 г. О списке образовательных организаций, участвующих в проведении ПМО.

Слайд 18.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПРОФИЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ПРОФИЛЯМИ КЛАССА/ГРУППЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРОФИЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ



Педагогический совет

1. Озвучить основания проведения СПТ (нормативно-правовая база федерального, регионального уровня и уровня ОО);
2. Кратко напомнить суть методики (на что направлена, что позволяет выявить, какие факторы риска и факторы защиты анализируются);
3. Кратко представить итоги СПТ как на региональном, муниципальном уровне, так и уровне ОО;
4. Обозначить вклад каждого. Определить лидеров информационно-мотивационной кампании и организационного процесса;
5. Продемонстрировать профиль ОО по факторам риска и факторам защиты;
6. Сформулировать общие выводы и предложения в решение педагогического совета.

Слайд 19.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПРОФИЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ,
ПРОФИЛЯМИ КЛАССА/ГРУППЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРОФИЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ



С КЛАСС-
НЫМИ
РУКОВО-
ДИТЕЛЯМИ

1. При организации групповой работы с классными руководителями, связать результаты СПТ с задачами, которые обозначены в ФООП и рабочих программах воспитания и задачами профилактической работы;
2. Напомнить суть методики (на что направлена, что позволяет выявить, какие ФР и ФЗ);
3. Раздать профили классов; Провести совместный анализ по выявлению положительной динамики достижений за год и определению точек роста;

4. Продемонстрировать возможности педагогической деятельности по снижению ФР и повышению ФЗ;
5. Провести практическую работу по проектированию мероприятий, направленных на повышение ФЗ и минимизацию ФР;
6. Совместно обсудить возможные корректировки планов воспитательной работы с классом.

Слайд 20.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПРОФИЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ,
ПРОФИЛЯМИ КЛАССА/ГРУППЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРОФИЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ



РАБОТА
с
родите-
лями

1. Познакомить с обобщенными результатами класса на родительском собрании;
2. Познакомить с индивидуальными результатами, результатами углубленной диагностики на индивидуальной беседе;

3. Если хотя бы по одной из методик ребенок относится к группе риска, необходимо рекомендовать родителям обратиться на консультацию к врачу-психиатру

4. Спроектировать программу/план индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося (с учетом ресурсов семьи, родителей);
5. Индивидуальное психологическое консультирование родителей

Слайд 21.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПРОФИЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ,
ПРОФИЛЯМИ КЛАССА/ГРУППЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРОФИЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ



РАБОТА
с
обучаю-
щимися

1. Провести дополнительную углубленную диагностику, определить реальную степень риска;

2. Если хотя бы по одной из методик ребенок относится к группе риска, необходимо провести индивидуальную консультацию для родителей; обучающегося старше 15 лет – результат – мотивировать на совместную дальнейшую работу по повышению психологической устойчивости и минимизации факторов риска;

3. Спроектировать программу/план индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося

Слайд 22

РОЛЬ ППК В РЕШЕНИИ ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ РИСКА



Цель ППК (в контексте работы с обучающимися группы риска) — обеспечение психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы риска, исходя из реальных возможностей организации и в соответствии со специальными образовательными потребностями, специальными условиями воспитания, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием их соматического и нервно-психического здоровья.

Задачи ППК по сопровождению обучающихся группы риска:

1. Своевременное выявление и ранняя (с первых дней пребывания обучающегося в образовательной организации) диагностика отклонений в поведении и/или состояний декомпенсации;
2. Профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов обучающегося;
3. Выявление резервных возможностей развития обучающегося;
4. Определение характера, продолжительности и эффективности индивидуальной профилактической работы в рамках имеющихся в организации возможностей и за ее пределами;
5. Подготовка и ведение документации, отражающей динамику профилактики девиантного поведения, школьной и учебной дезадаптации;
6. Перспективное планирование профилактической и коррекционно-развивающей работы, оценка ее эффективности.

Слайд 23.

ОБОБЩЕННАЯ СХЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ :



1. Устранение факторов риска
2. Развитие личностных ресурсов обучающегося;
3. Создание развивающей социальной среды;

Основные принципы :

1. Принцип межведомственного и полипрофессионального взаимодействия субъектов системы профилактики
2. Принцип распределения сфер ответственности
3. принцип законности

Слайд 24.

Пример профиля класса



Слайд 25.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ППС обучающегося нуждающегося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Методические рекомендации "Организация и проведение социально-психологического тестирования и использование результатов СПТ в профилактической работе" (стр.42) <https://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2024/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BB-%D0%A1%D0%9F%D0%A2-7023-7074.pdf>

Пол: Женский, возраст: 14.

Пример результата обучающегося

Группа риска	Уязвимость
Высочайшая	Высокая
60.0%	1.48
<p>Данная группа отличается устойчивым доминированием факторов риска над факторами защиты. Рисковые формы поведения (в том числе аддитивного) привнесены и типичны для данного обучающегося. Присутствует ассиметричная форма адаптации, возможно формирование модели девиантного поведения. Нормативные ценности, правила поведения игнорируются и отрицаются.</p>	
<p>Высокая уязвимость. Факторы защиты не справляются с опасностью. Высокая подверженность соблазнам аддитивного поведения</p>	
Показатель	Значение
Факторы защиты	326.0
Факторы риска	482.0
Шкала лжи	58.0
<p>Пороговое значение: 61 Квадратный коэффициент корреляции ФР: 0.5</p>	
Агрессивность (экстремизм и терроризм)	Высокая

Обратная связь для тестируемого

Тебе важно соответствовать ожиданиям окружающих, чтобы другим хорошо относилось к тебе и давало защиту.

Тебе חשוב, чтобы комфортно, если находишься без компании. Тебе нравится находиться в кругу друзей, делать сообща то, что они предлагают. Чаще всего ты согласен с мнением друзей и их решениями.

Тебе не нравится нарушать нормы и правила, особенно покаянная, что существуют двойные стандарты в оценке поведения и есть разделение людей на тех, кому можно все, и тех, кому этого нельзя. Тем не менее ты не всегда можешь рассчитывать на последствия своего поведения.

Тебе нравится «качать нервы», переживать удовольствие от риска и драйва.

Для тебя характерны непосредственность, эмоциональность, открытость. Ты легко «загорячился» новыми идеями, опираешься на новые предложения.

Тебе сложно критично относиться и переживать из-за разных ситуаций, застенчив и не любишь общаться с малознакомыми людьми. Для тебя важны поддержка и одобрение друзей, близких и друзей.

Твоя общительность с родителями зависит от ситуации, ты делишься с ними положительными событиями и, вероятно, усталываешь о том, что им будет неприятно услышать.

В классе (группе) ты пользуешься авторитетом у отдельных людей или группы, с ними поддерживаешь дружеские отношения.

Тебе достаточно сложно в установлении и поддержании социальных контактов, предпочитаешь уединение.

Тебе сложно контролировать свое поведение, много решений ты принимаешь ситуативно, под влиянием эмоций.

Тебе сложно соблюдать правила и нормы поведения.

Тебе сложно принимать решения и действовать в критических ситуациях неопределенности.

Слайд 26.

ЧЕК-ЛИСТ КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



5.	Рекомендации по организации и проведению социально-психологического тестирования	обсуждение вопросов сопровождения классных коллективов на заседании ППК
		составление дополнительных списков по включению обучающихся в систему дополнительного образования и досуговую деятельность
		проведение углубленной диагностики по результатам СПТ
		направление по результатам углубленной диагностики на дополнительную консультацию к врачу-психиатру
		направление по результатам углубленной диагностики на дополнительную консультацию к врачу-психиатру
		организация психолого-педагогического сопровождения групп повышенного внимания по результатам СПТ
		мониторинг полноты и качества психолого-педагогического сопровождения по результатам СПТ (декабрь, май)

Слайд 27.

ЧЕК-ЛИСТ КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



5.	Рекомендации по организации и проведению социально-психологического тестирования	актуализация приказа о СПТ состава рабочей группы, общего графика проведения СПТ
		утверждение графика проведения информационно-мотивационной кампании с обучающимися и их родителями по классам (март – сентябрь)
		обеспечение участия рабочей группы в региональном установочном вебинаре по вопросам организации СПТ
		проведение установочного рабочего совещания, распределение сфер ответственности
		осуществление промежуточного контроля прохождения СПТ (еженедельно)
		обеспечение участия рабочей группы в региональном итоговом вебинаре по вопросам организации СПТ
		обработка результатов СПТ, подготовка рекомендаций для классных руководителей
		представление общих результатов педагогическому коллективу
		предоставление обобщенных результатов на родительских собраниях
		утверждение графика индивидуальных консультаций по результатам СПТ для обучающихся, родителей, законных представителей

Слайд 28.

ЧЕК-ЛИСТ КОНТРОЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



Чек-лист контроля исполнения образовательными организациями законодательно закрепленных обязательств по обеспечению полноты психолого-педагогического сопровождения обучающихся с зафиксированными в единой базе случаями суицидального поведения

Наименование образовательной организации Дата проведения контроля полноты ПШС	Показатели мониторинга	Контроль полноты психолого-педагогического сопровождения	Отметка об исполнении, сроки устранения замечаний
1.	Включение обучающихся в систему дополнительного образования	Наличие копий приказов о зачислении обучающихся в систему дополнительного образования или заверенных списков обучающихся с зафиксированными в единой базе случаями суицидального поведения, включенных в систему дополнительного образования	
2.	Проведение углубленной диагностики	Наличие в образовательной организации протоколов или заключений по результатам углубленной диагностики обучающегося	
3.	Осуществление индивидуального психолого-педагогического сопровождения	Протоколы психолого-педагогического консилиума, графики работы ПШС Наличие индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения обучающегося	
4.	Оказание консультативной помощи обучающемуся, родителю, законному представителю	Наличие соответствующих записей в журналах консультаций	
5.	Организация и проведение коррекционных и развивающих занятий	Наличие отметки о посещении КРЗ в журналах Наличие программ коррекционной и развивающей работ	

Слайд 29.

«ПРОГРАММЫ, ПОЛУЧИВШИЕ ГРИФ ФЕДЕРАЦИИ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ «РЕКОМЕНДОВАНЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ»



<https://rospsy.ru/KResults>

<https://rospsy.ru/node/631>

<https://rospsy.ru/node/258>

Слайд 30.

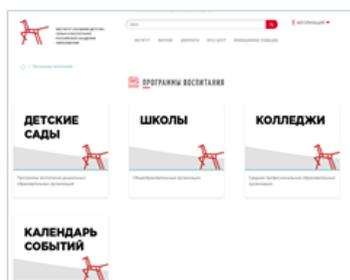
АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



<https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/primernaya-rabochaya-programma-vospitaniya-dlya-obshchego-obrazovatelnykh-organizatsiy/>

Слайд 31.

Институт изучения детства семьи и воспитания
Российской академии образования



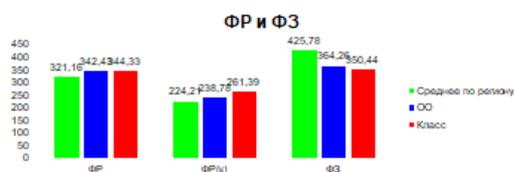
- программы воспитания
(детские сады, школы, колледжи)
- наиболее значимые коррективы

<https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/>

Слайд 32-45.

Результат класса (сельская школа)

Анализ результатов по субшкалам			
Класс	7		
Пол	Женский		
Форма тестирования	А-130		
Количество респондентов	9		
Вероятность рискованного поведения	Низкая	Высокая	Высокая шкала
	5	2	2
Степень уязвимости	Низкая	Высокая	
	5	4	
ФР и ФЗ			
	ФР	ФР(к)	ФЗ
Среднее по региону	321,16	224,21	425,78
ОО	342,43	238,78	364,26
Класс	344,33	261,39	350,44
Коррекция по шкале ЛЖИ, чел		4	



Факторы риска

	ППЗ	ПВГ	ПАУ	СР	ИМ	ТР
Среднее по региону	33,37	40,28	40,4	33,25	37,34	39,58
ОО	38,22	37,35	39,85	37,98	43,28	42,11
Класс	43,58	41,22	40,22	40,72	46,58	49,11
Высокий уровень, чел	0	0	0	1	1	1

Слайд 46.

АКТУАЛЬНО, ОПЕРАТИВНО, ПОЛЕЗНО



Просканируйте данный QR-код с помощью камеры WhatsApp, чтобы вступить в эту группу

Информационное сопровождение СПТ осуществляется:

- Сайт ГБУ НСО «ОЦДК» раздел СПТ
http://concord.websib.ru/?page_id=32212
- Групповой чат в WhatsApp
<https://chat.whatsapp.com/EbvGC5hqqTFH8vJpZAnTK>
- Телефон оперативного сопровождения 8-953-858-54-89
- Электронная почта для вопросов
sos.cdk54@gmail.com

Слайд 47.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ *
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ*

 630075, г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10  Телефон/факс: 276-38-38
 ocdk@edu54.ru  concord.websib.ru

Карасукский филиал

 632863, г. Карасук ул. Комарова, д. 9
 Телефон: 8-939-827-49-94
 karasuk_ocdk@edu54.ru



Слайд 48.

РЕФЛЕКСИЯ



- «Среди этапов работы на занятии мне особенно понравился...»;
- «Во время работы на практическом занятии я приобрела...»;
- «Работа на занятии заставила меня задуматься о...».

Слайд 49.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ



**«Свободный
микрофон»**
(Если Вам есть ещё что
сказать...)

Слайд 50.



Приложение № 2

Совещание социальных педагогов педагогов-психологов
общеобразовательных учреждений Карасукского района

Тема: Организация работы общеобразовательных учреждений Карасукского
района по профилактике правонарушений несовершеннолетних»

Дата: 25 августа
Место проведения: Карасукский краеведческий музей

План проведения:

10.00-10.15 Горбачева Наталья Сергеевна, главный специалист МКУ
«Управления образования и МП Карасукского района» по теме: «Работа
общеобразовательных учреждений по раннему выявлению и
предотвращению детского и семейного неблагополучия»

10.15-10.35 Сибгатова Светлана Владимировна, специалист Карасукского
филиала ОЦДК, тема: «Организация проведения социально-
психологического тестирования обучающихся до 13 лет в
общеобразовательных учреждениях Карасукского района»

10.35-11.00 Мороз Оксана Михайловна, руководитель ПМПК Карасукского
филиала ОЦДК, тема: «Подготовка общеобразовательными учреждениями
документов на ПМПК»

11.00-11.40 Большунова Наталья Николаевна, куратор мобильной бригады в
Карасукском районе по теме: «О деятельности мобильной бригады по
профилактике буллинга в общеобразовательном учреждении»

Вербицкая Лина Владиславовна, педагог-психолог мобильной бригады в
Карасукском районе

Очеретько Светлана Алексеевна, педагог-психолог мобильной бригады в
Карасукском районе

11.40-11.50 Фомина Марина Анатольевна, социальный педагог МБОУ СОШ
№ 2 по теме: «Работа общеобразовательного учреждения по школьной
службе примирения»

11.50-12.00 Подведение итогов совещания

Руководитель МКУ «Управление образования»
и молодежной политики Карасукского района»

Исп. Горбачева Н.С.
34-432

В.М. Беланок

Аналитическая справка

26 февраля 2024 года на базе МКУ «Управление образования и молодёжной политики Карасукского района» Новосибирской области состоялся семинар-практикум для педагогов, проводивших социально-психологическое тестирование (далее – СПТ) по теме «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, попавших в группу повышенного внимания по результатам СПТ в 2023 году».

Семинар проводился с целью повышения профессиональной компетентности педагогов в вопросах психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу повышенного внимания по результатам СПТ в 2023 году.

Участниками мероприятия стали сорок специалистов и педагогов из образовательных организаций Карасукского района, в том числе с низкими образовательными результатами.

С приветственным словом к гостям семинара обратилась главный специалист МКУ «Управление образования и молодёжной политики Карасукского района» Новосибирской области Горбачёва Г.С., раскрыв цель и задачи семинара. Наталья Сергеевна подчеркнула актуальность данного мероприятия.

Педагог – психолог Карасукского филиала Сibaгaтoвa Светлана Владимировна выступила по теме: «Организация профилактической работы по результатам социально-психологического тестирования в 2023 году». Светлана Владимировна осветила обобщенные итоги СПТ в Карасукском районе за 2023 год, рассказала о возможностях платформы «АРМБОС», подчеркнула важность своевременной углубленной диагностики и качественной профилактической работы с детьми, попавшими в группу повышенного внимания. Педагоги актуализовали знания о влиянии факторов риска и факторов защиты на развитие личности ребенка, ознакомились с алгоритмами организации работы по результатам СПТ.

В практической части встречи Светлана Владимировна провела с участниками семинара практическую работу «Разработка индивидуального плана сопровождения, попавших в группу повышенного внимания по результатам СПТ в образовательной организации». Работая в группах, педагоги проанализировали индивидуальные профили обучающихся. Выявив трудности и ресурсные возможности ребенка специалисты спроектировали план психолого-педагогического сопровождения обучающегося нуждающегося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Главный специалист МКУ «Управление образования и молодёжной политики Карасукского района» Новосибирской области Горбачева Наталья Сергеевна напомнила педагогам Порядок межведомственного взаимодействия при оказании помощи детям с суицидальным (самоповреждающим) поведением.

По итогам семинара-практикума и практической работы присутствующие сделали вывод, что тесное взаимодействие между специалистами позволяет оказывать своевременную психолого-педагогическую помощь обучающимся, опираясь на ресурсные возможности обучающихся, родителей (законных представителей) и образовательной организации

В конце встречи участниками были заполнены отзывы, в которых они поделились своими впечатлениями о проведенном мероприятии, его значимости и актуальности.

26.02.2024г

Педагог-психолог Карасукского филиала Сibaгaтoвa С.В.

Отзыв о качестве проведения вебинара
«Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024-2025 учебном году».

Дата проведения: 03.02.2025г.

Уважаемые участники, просим вас оставить отзывы о качестве мероприятия

Критерий оценки качества	Баллы
1. Актуальность	Актуально - 1 балл ✓ Неактуально - 0 баллов
2. Полнота представленной информации	Информация представлена полно - 1 балл ✓ Информация представлена не в полном объеме - 0 баллов
3. Качество освещения представленных материалов	Все материалы представлены качественно, доступно - 1 балл ✓ Качество предоставления материалов недостаточно - 0 баллов

Отзыв:

Вебинар полезен, информативен. Материалы переданы грамотно, в доступном формате. Информация подана. Спасибо большое за ваши профессиональные советы. Всегда благодарна, спасибо Вам за то, что всегда оказываете мне помощь, консультируете, чистите "картину", что в дальнейшем наши сотрудники передадут.

Селиф
(подпись)

Сибгатулова Г.Н. педагог-психолог
(расшифровка, должность)

Программа
практического занятия

Тема: «Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году»

Дата проведения: 07.02.2025г.

Место проведения: г. Карасук, ул. Комсомольская, дом 2 Муниципальное казенное учреждение «Управление образования и молодежной политики Карасукского муниципального округа Новосибирской области»

Модераторы: педагог-психолог, Сибгатулова С.В., Карасукский филиал ГБУ НСО ОЦДК.

Категория участников: педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги образовательных учреждений Карасукского района, ответственные за проведение социально-психологического тестирования (далее-СПТ) в 2024 году.

Цель семинара-практикума: повышение компетентности педагогов ОО в вопросах индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу повышенного внимания по результатам СПТ в 2024 году.

Задачи семинара-практикума:

1. Актуализировать знания педагогов об особенностях организации социально-психологического тестирования обучающихся;
2. Повысить качество индивидуального сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшей вероятности возникновения рискованного поведения по результатам СПТ в образовательной организации;
3. Мотивировать педагогов и специалистов на проведение современных мероприятий по профилактике девиантного поведения обучающихся в образовательной организации.

Время	Тема	Формат	Ответственный
10.00 - 10.05	Открытие практического занятия. Цель и актуальность занятия.	лист регистрации.	Шевкомудь О.Ю., методист Карасукский филиал ГБУ НСО ОЦДК.
10.05- 10.15	«Организация работы ОО по профилактике делинквентного поведения несовершеннолетних»	выступление	Горбачева Н.С., главный специалист МКУ «Управление образования и молодежной политики»
10.15- 10.45	«Организация и проведение социально-психологического тестирования в 2024 году»	выступление презентация	Сибгатулова С.В., педагог-психолог ГБУ НСО ОЦДК

	Карасукском муниципальном округе		Карасукский филиал
10.45- 11.45	Деловая игра «Разработка индивидуального плана сопровождения обучающегося нуждающегося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»	работа в группах	Сибгатулова С.В., педагог-психолог ГБУ НСО ОЦДК Карасукский филиал
11.45- 12.00	Подведение итогов семинара.	рефлексия, отзывы участников.	Горбачева Н.С., главный специалист МКУ «Управление образования и молодежной политики»

Заведующий Карасукским филиалом
ГБУ НСО ОЦДК

Горб

Г.М. Волкова

Исполнитель: Сибгатулова С.В.

Лист отзыва

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году»

Дата проведения: 07.02.2025 г.

Практическое занятие было организовано интересно, прошло продуктивно. Были рассмотрены много важных вопросов, связанных с результатами СПТ. Многие из полученных результатов важно и интересно. Хотелось бы отметить работу Светланы Владимировны за свою заинтересованность и внимательное отношение к деталям работы.

Людмила Владимировна МБОУ Горюновской ОШ - Лавочкина Л.В.

Лист отзыва

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году»

Дата проведения: 07.02.2025 г.

Отличная, подробная сессия. Актуальная информация! Хотелось бы отметить статью пометки. Хотелось бы отметить план действий. Спасибо Светлане Владимировне за такую интересную работу.

Мария - психолог

МБОУ с.п.п. №4

с. Водное

Бригадир

Лист отзыва

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в группу высочайшего риска по результатам СПТ в 2024 году»

Дата проведения: 07.02.2025 г.

Хочу выразить благодарность Светлане Владимировне за предоставленную информацию за помощь в работе, за поддержку за подробные ответы на вопросы.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ – ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
(Барабинский филиал)**

**Семинар-практикум «Психолого-педагогический консилиум ОО как
ресурс в обеспечении психолого-педагогического сопровождения
обучающихся с девиантным поведением»**

**Кузнецова Алла Алексеевна,
методист высшей квалификационной
категории**

Пояснительная записка

ГБУ НСО «ОЦДК» - Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области – центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям – «Областной Центр диагностики и консультирования»

ППк – психолого-педагогический консилиум

ОО – образовательная организация

КДНиЗП - комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

СПТ - социально-психологическое тестирование

Концептуальные идеи развития ГБУ НСО «ОЦДК» (Программа развития ГБУ НСО «ОЦДК» на 2020-2027гг) включают в себя дальнейшее развитие традиционных и выделение новых направлений деятельности Учреждения, одним из которых является «Развитие системы профилактики девиантного поведения обучающихся». В соответствии с этим перед специалистами Барабинского филиала ГБУ НСО ОЦДК одной из задач своей деятельности становится задача организации и реализации психолого-педагогического сопровождения профилактической работы на территории муниципалитета. Большую роль для реализации этой задачи играет организация эффективного взаимодействия с педагогами ОО, которые непосредственно занимаются сопровождением подростков, оказавшихся в состоянии социальной дезадаптации, демонстрирующих признаки девиантного поведения, попавшими в «группу риска» по результатам СПТ. От профессиональной компетентности педагогов, специалистов сопровождения, председателей ППк по вопросам организации сопровождения обучающихся с девиантным поведением во многом зависит благоприятная обстановка внутри образовательной организации, что может быть одним из условий положительной динамики в коррекции поведения обучающихся, демонстрирующих высокую вероятность проявлений рискованного (в том числе аддиктивного) поведения.

Для повышения профессиональной компетентности педагогов ОО Барабинского района по профилактике девиантного поведения был разработан и проведён семинар-практикум «Организация сопровождения обучающихся с девиантным поведением в условиях деятельности ППк ОО». На семинаре педагоги прорабатывают разные варианты определения понятий девиантного поведения, говорят о признаках социальной дезадаптации, определяют факторы, которые могут усугублять девиации. В процессе работы педагоги подводятся к выводу о необходимости комплексного сопровождения обучающихся с девиантным поведением школьным консилиумом с активным привлечением родителей в процесс сопровождения. Участникам предлагается обратить внимание на особенности диагностического обследования обучающихся с девиантным

поведением всеми специалистами сопровождения для обсуждения плана сопровождения в рамках ППк. Мероприятие завершается практическими рекомендациями специалиста по профилактике девиантного поведения Филиала и ответственного секретаря КДНиЗП Барабинского района, которые включают в себя работу с родителями и Порядок межведомственного взаимодействия при оказании помощи детям с девиантным поведением.

Цель: повышение профессиональной компетентности председателей ППк, педагогов ОО по вопросам организации сопровождения обучающихся с девиантным поведением в условиях деятельности ППк ОО.

Задачи:

1. Актуализировать проблему девиантного поведения с точки зрения проведения профилактической работы.
2. Отработать с педагогами практические приёмы, позволяющие выявить поведенческие особенности социально дезадаптированных обучающихся.
3. Рассмотреть факторы, которые могут усугублять девиации.
4. Оценить специфику обследования специалистами ППк обучающихся с девиантным поведением.
5. Сформировать мнение о необходимости комплексного сопровождения обучающихся с девиантным поведением в рамках деятельности ППк.

Адресная группа: председатели консилиумов, специалисты сопровождения, классные руководители.

Область применения: разработка мероприятия может быть использована для проведения семинара-практикума в педагогических коллективах ОО.

Ожидаемый результат: в процессе совместной работы на семинаре педагоги получают практический опыт раннего выявления социальной дезадаптации обучающихся по определённым признакам, смогут учитывать факторы, усиливающие девиации при организации взаимодействия с обучающимися. Актуализируется проблема комплексного сопровождения обучающихся с девиантным поведением, что увеличит количество таких обучающихся, которые будут взяты на сопровождение в ОО.

Время, необходимое на подготовку (1 – 1,5 недель):

- подбор и изучение литературы по теме семинара;
- выбор формы проведения мероприятия, подбор эффективных приёмов;
- разработка сценария, программы;
- подготовка презентации;
- приглашение участников семинара.

Время, необходимое на проведение мероприятия – 2 ч.

Содержание методической разработки

I. Вступительная часть

Беседа с опорой на слайд 2

Актуальность проблемы психолого-педагогического сопровождения обучающихся с девиантным поведением

- Новая социальная ситуация развития детей и подростков;
- Возможности развития и социальные риски;
- Социальные риски могут приводить к психологическим и иным проблемам,

в том числе проявляющимся в социально-психологической дезадаптации; разных видах отклоняющегося поведения.

Обсуждение.

Участники включаются в беседу, дополняя и подтверждая информацию своим опытом.

Итог. Обучающиеся с девиантным поведением нуждаются в своевременной поддержке, чтобы их состояние не приобрело критические формы.

II. Основная часть

Понятие - девиантное поведение (*слайд 3*) – **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

✓ **Практическая работа с карточками** (в тройках) – упражнение «Соотнеси!» (подобрать по карточкам нужные определения: поведение нормы, девиантное поведение, делинквентное поведение, позитивное девиантное поведение, аддиктивное поведение, социальная дезадаптация) - обобщённое определение девиантного поведения на слайде.

Обсуждение. Какие проявления поведения характерны для разных видов девиантного поведения.

Итог. Существует большое количество определений девиантного поведения, признаки и характеристики которого необходимо знать и уметь применять знания на практике в работе с детьми.

✓ **Работа со слайдом 4 «Критерии девиантного поведения»** (Е.В. Змановская, Е.В. Рыбников, Л.Б. Шнейдер).

✓ **Работа в группах по карточкам (4 группы) «Поведенческие особенности (признаки социальной дезадаптации)»** (*слайд 5*) - **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

(16 карточек делятся на 4 группы, каждой группе необходимо описать, «раскрыть» содержание с учётом своего опыта, затем обсудить).

Обсуждение. Как распознавать признаки социальной дезадаптации у подростка.

Итог. От умения правильно определять поведенческие особенности обучающегося во многом зависит своевременное оказание ему поддержки.

✓ **Работа в группах (3 группы) «Факторы, которые могут усугублять девиации»** (*слайды 6-8*) – **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

1 группа. Влияние стресса на подростков и на их обучение в школе (группе раздаются карточки, чтобы отработали, как может повлиять стресс на концентрацию внимания и памяти; эмоциональное состояние; способность решать проблемы; выдерживать давление от социальной среды).

2 группа. Влияние тревоги и депрессии в период обучения на энергию и умственную гибкость; чувство уязвимости; мотивацию.

3 группа. Влияние отношений со сверстниками на учёбу в школе (влияние негативных отношений со сверстниками - отвлечение и дезориентация – конфликты – изоляция-проявление агрессивного поведения; влияние гармоничных отношений со сверстниками – поддержка – адаптация - успешное обучение).

Обсуждение. Работа в группах предполагает обмен информацией, имеющегося друг у друга опыта по обсуждаемому вопросу.

Итог. Важно учитывать факторы, которые могут усугублять различные девиации.

✓ **Работа со слайдами.** После обсуждения делается вывод о необходимости поддержки обучающихся с девиантным поведением в ОО - (*слайд 9*).

Комплексное сопровождение в рамках деятельности ППк решает задачи:

- Устранение факторов риска девиантного поведения.
- Развитие личностных ресурсов.
- Создание развивающей среды.
- Работа с семьёй.

Алгоритм организации комплексного сопровождения (*слайд 10*):

- запрос;
- согласие от родителей;
- назначение ведущего специалиста;
- проведение заседания ППк (коллегиальное заключение);
- ознакомление родителей, в случае согласия – комплексное сопровождение или направление на ПМПк.

Обсуждение. Информация на слайдах позволяет задать уточняющие вопросы и получить ответы аудитории на основе имеющегося опыта.

Итог. Важен комплексный подход в организации сопровождения обучающихся с

девиантным поведением.

✓ **Практическая работа со специалистами Филиала «Специфика обследования специалистами ППк обучающихся с девиантным поведением» (слайды 11-14) – ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

- педагог-психолог (оценка социальной перцепции (способности полно и точно воспринимать социальные объекты); волевой сферы; памяти, мышления; эмоционально-потребностной сферы) + работа по таблице №1;

- социальный педагог (ССР; анализ рисков; специфики и характера отклоняющегося поведения) + работа по таблице №2;

- учитель-логопед (оценка особенностей речевого развития; уровня овладения программным материалом по русскому языку и литературе; уточнение особенности коммуникативного поведения);

- учитель-дефектолог (определение соответствия образовательных достижений ребенка предметным результатам по изучаемой образовательной программе; определение образовательных потребностей ребенка с точки зрения выявленных особенностей нарушения развития; проведение соотносительного анализа уровня развития познавательной деятельности и уровня обученности; прогнозирование степени обучаемости ребенка в аспекте освоения Программы, определение рисков не усвоения материала и образовательные условия) + работа по таблице №3.

Обсуждение. Специалисты акцентируют внимание на особенностях диагностики детей с девиантным поведением, результаты которой необходимо учитывать при организации сопровождения. Работа с таблицами служит примером, как и что можно учесть при проведении коррекционной и профилактической работы.

Итог. Комплексное сопровождение осуществляется с использованием технологии консилиума.

III. Заключительная часть.

✓ **Практические рекомендации специалиста по профилактике девиантного поведения Барабинского филиала ГБУ НСО ОЦДК.**

«Что важно учесть в работе с родителями (законными представителями) обучающегося с девиантным поведением» (слайд 15)

- Изучение причин неблагополучия в семье, её особенностей, целей, ценностных ориентаций.

- Изучение характера взаимоотношений, особенностей воспитания, эмоциональной атмосферы в семье.

- Изучение обращений семьи за помощью.

- Координация со всеми заинтересованными организациями.

✓ **Практические рекомендации ответственного секретаря КДНиЗП Барабинского района (Волкова Светлана Юрьевна) по Порядку межведомственного взаимодействия при оказании помощи детям с суицидальным и (или) самоповреждающим поведением (опыт, проблемы, перспективы)**

Обсуждение. Предполагаются уточняющие вопросы и ответы на них выступающих.

Итог. Сопровождение обучающихся с девиантным поведением должно быть разносторонним, включающим взаимодействие с педагогами, родителями, межведомственными структурами.

✓ **Рефлексия. Подведение итогов – таблица обратной связи –**

Список используемой литературы

1. Девиантное поведение: рекомендательный библиографический указатель / сост. И. В. Зюзя, К. Ю. Субботина; Научная библиотека КГПУ им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2020.

<https://library.kspu.ru/jirbis2/images/Ukazateli/Deviantnoe-povedeniye.pdf>

2. Зак, А.З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников / А. З. Зак. - М.: Изд-во ПИ РАО, 2010.
3. Крылепова, Т.В. Организация психолого-педагогического сопровождения детей и подростков с девиантным поведением в школе
<https://mos.obraz-tmr.ru/dlya-vstavki-cherez-knopku-dokumenty/inklyuzivnoe-obrazovanie/metodicheskie-materialy/3126-organizatsiya-psikhologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-detej-i-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem/file>
4. Лаушкина, А. А. Портрет современного школьника глазами педагогов / А. А. Лаушкина, Е. В. Ипатов. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2023. — № 3 (66). — С. 316-317.
 URL: <https://moluch.ru/young/archive/66/3527/> (дата обращения: 20.01.2025).
5. Четверикова, В.А. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков с девиантным поведением с психологической точки зрения / В.А. Четверикова/сайт педагога-психолога <https://nsportal.ru/user/599561/page/soprovozhdenie-detej-i-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Определение понятий» (разрезанные карточки – наборы для 3-х групп)

Поведение нормы	
поведение, соответствующее социальным нормам, которые закрепляют модели типового (должного, возможного и недопустимого) поведения в обществе	действия и реакции человека, которые соответствуют общепринятым правилам, ожиданиям и стандартам общества или культуры, в которой он живет.
поведение, демонстрирующее сбалансированность психических процессов (на уровне свойств темперамента), адаптивность и самоактуализацию (на уровне характерологических особенностей); духовность, ответственность и совестливость (на личностном уровне)	поведение, характеризующее способность человека следовать общепринятым нормам и правилам; в процессе жизни и деятельности создавать собственные нормы и ориентировать на их соблюдение других людей.
соблюдение социальных норм, уважение прав и чувств других людей, а также адекватное реагирование на различные жизненные ситуации	нормативно-одобряемое поведение, не связанное с болезненным расстройством, характерное для большинства людей.
поведение способствует гармоничному сосуществованию и взаимодействию людей в социуме.	<i>поведение, которое не разрушает общественных отношений</i>
Социальная дезадаптация	
<i>неприспособленность к требованиям и ожиданиям общества, которая может быть связана с низким уровнем образования, безработицей, бедностью, дискриминацией и т.д. Люди, сталкивающиеся с социальной дезадаптацией, могут испытывать чувство отчуждения, фрустрации и агрессии, которые могут проявляться в девиантном поведении</i>	<i>частичная или полная утрата человеком способности приспосабливаться к окружающим его условиям социальной среды</i>
<i>поведение, способствующее лишению стремления к самореализации,</i>	<i>нарушение взаимодействия индивидуума со средой, характеризующееся невозможностью</i>

<i>приводящее к пассивности в трудных ситуациях, провоцирующее страхи и фобии</i>	<i>осуществления им в конкретных микросоциальных условиях своей позитивной социальной роли, соответствующей его возможностям</i>
Девиантное поведение	
поведение, которое не соответствует актуальной норме или набору норм, принятым большинством членов общества	отклонение от общепринятых норм и ценностей, которое отражается в противоречии социальным правилам
поведение, которое выбивается из общей нормы. То есть человек совершает поступок, который не принято совершать в том или ином обществе. Поступок этот может иметь как негативный, так и позитивный окрас и результат	действие, не соответствующее официально или фактически установленным морально-правовым нормам в данном обществе
поведение, не соответствующее социально признанным нормам, ценностям и поведенческой культуре	система поступков или отдельные поступки, действия человека, носящие характер отдельных отклонений от принятых в обществе норм
поведение, которое выходит за рамки предписаний, закреплённых социальными нормами. Оно может носить как позитивный (совершение героического поступка — подвига), так и негативный (совершение правонарушения) характер	поведение является не постоянной характеристикой человека, а скорее ситуативной реакцией на определенные условия жизни. Такое поведение может быть следствием самых разных факторов, лежащих в сфере психологии, биологии, культуры или социальных взаимоотношений.
Позитивное девиантное поведение	
действия человека, которые не вписываются в рамки норм, но не вредят ни ему самому, ни обществу вокруг	поведение, приносящее обществу благо, но, тем не менее, всё равно отклоняющееся от общепринятых норм
Делинквентное поведение	
противоправное асоциальное поведение, которым человек вредит окружающим и обществу в целом	антисоциальное поведение, проявляющееся в нарушении действующих норм, предусмотренных трудовым законодательством
поведение, независимо от цели и мотива поступка, является антисоциальным и нарушающим все нормы, в том числе, нормы закона, оно в любом из случаев является негативным	
Аддиктивное поведение	
желание человека уйти от реальности, изменяя своё психическое состояние.	
привычка человека поступать деструктивно из-за своих аддикций (зависимостей), пагубные привычки закрепляются на уровне тела и психики и на постоянной основе вредят жизни зависимого	стремление уйти от реальности путём приёма некоторых веществ или патологической фиксации внимания на определённых видах деятельности, обеспечивающих получение интенсивных эмоций

«Поведенческие особенности несовершеннолетних с девиантным поведением (признаки социальной дезадаптации)» - таблички для заполнения 4-х групп

Поведение в школе	Отношение к учёбе	Отношение к педагогическим воздействиям	Общественная активность и её направленность
Образ жизни семьи	Эмоциональные отношения в семье	Характер общения со сверстниками	Жизненные планы и профессиональные намерения подростка
Способность критически оценить поступки окружающих, в том числе антиобщественные проявления	Характер (направленность) занятости в свободное время	Отношение к окружающим в целом	Внешняя культура поведения
Отношение к алкоголю и психоактивным веществам	Отношение к курению	Отношение к сквернословию	Отношение к деструктивным сообществам, социальным сетям (какова их направленность)

«Влияние имеющихся проблем на усугубление девиаций» - таблички для заполнения 3-х групп

1 группа

Влияние стресса на подростков и обучение в школе (группе раздаются карточки, чтобы отработали, как может повлиять стресс на концентрацию внимания и памяти; эмоциональное состояние; способность решать проблемы; выдерживать давление от социальной среды).

Влияние стресса на концентрацию внимания и памяти	Влияние стресса на эмоциональное состояние	Способность решать проблемы	Способность выдерживать давление от социальной среды
--	---	------------------------------------	---

2 группа

Влияние тревоги и депрессии в период обучения на энергию и умственную гибкость; чувство уязвимости; мотивацию.

Влияние тревоги и депрессии на энергию и умственную гибкость	Влияние тревоги и депрессии на чувство уязвимости	Влияние тревоги и депрессии на мотивацию
---	--	---

3 группа

Влияние отношений со сверстниками на учёбу в школе (влияние негативных отношений со сверстниками - отвлечение и дезориентация – конфликты – изоляция-проявление агрессивного поведения; влияние гармоничных отношений со сверстниками – поддержка – адаптация - успешное обучение)

Влияние негативных отношений со сверстниками на учёбу, на проявление девиаций в целом	Влияние гармоничных отношений со сверстниками на учёбу, на проявление девиаций в целом
--	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примеры коррекционной и профилактической работы

Таблица №1 Психологическая коррекция

Направления	специалист	Программы	Результативность		
			начало	середина	окончание
Укрепление активной жизненной позиции, преодоление страха и тревоги перед действительностью, коррекция асоциальных и формирование позитивных ценностных установок, здорового жизненного стиля и осознанных личностных смыслов					
Формирование развитой концепции самосознания, формирование и поддержка позитивного самоотношения, чувства ценности собственной личности и индивидуальности					
воспитание ответственного и уважительного отношения к себе, окружающим людям и миру на основе адекватного оценивания и самооценивания					
совершенствование общих интеллектуальных умений и на их основе – повышение уровня критичности мышления, развитие рефлексивной помощи при выборе эталонов и моделей поведения, примеров для подражания, авторитетов					
Развитие эмоциональной компетентности (системы адекватных представлений о чувствах, эмоциональных состояниях и способах их выражения в приемлемой форме, знаний о способах снятия напряжения, техниках самопомощи для преодоления стресса)					

Таблица №2 Социализация

Направления	Мероприятия	Дата	Специалист	Результативность
Расширение круга социально-психологической поддержки (круг сообщества, техники взаимопомощи)				Приобретение опыта в налаживании контактов со сверстниками. Вспышки неодобряемого поведения сократились
Помощь в формировании альтернативного «проблемному» круга общения. С последующим анализом нового опыта, «плюсов» нормативного поведения				Ознакомление со способами решения конфликтов. Реже вступает в конфликт с одноклассниками.
Помощь в организации интересной деятельности, альтернативной девиантному поведению, и поэтапное включение в неё ребёнка				Пробуждение и привитие интереса и способности к творчеству, его прикладным видам, обучение организации творческих контактов
Поиск и закрепление авторитетных лиц среди взрослых и сверстников в нормативном поле, анализ и интеграция модели альтернативного (конструктивного, одобряемого) поведения				Создание модели альтернативного (конструктивного, одобряемого) поведения
Контроль за посещением обучающимся учебных занятий, поведением на улице, в общественных местах				Уроки без причины не пропускает

Таблица №3 Для педагогов

Направления	предмет	Дефициты развития обучающегося	Ресурсы обучающегося	Задачи развития	Условия
-Включение в педагогическую деятельность обучающегося, организующая помощь на уроке; - учёт индивидуальных особенностей личностной и познавательной сфер обучающегося; -сохранение положительной репутации обучающегося; - создание ситуации успеха; - авансирование	математика				Учёт индивидуальных особенностей девиантного обучающегося: скорости восприятия, усвоения, характера мышления и запоминания, специфики речи. Поэтапное разъяснение заданий.

личностных достижений; - переключение критики на самокритику, побуждающую обуч-ся дать объективную оценку своему поступку, анализ причин недовольства окружающих своим поступком.					Использование меньшего количества заданий для получения оценки. Разрешение переделать задание, с которым не справился
	литература				
	русский язык				

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

«Обратная связь»

Уважаемые участники семинара-практикума, оцените пожалуйста положительные и отрицательные моменты в организации мероприятия на каждом этапе его проведения!

«+»	«-»
Актуальность, значимость обсуждаемой проблемы для вас и вашей ОО	
Форма проведения мероприятия	
Использованные приёмы активизации деятельности на семинаре	
Этап обсуждения, ответы на возникающие вопросы	
Этап подведения итогов	
Ваши пожелания, что необходимо учесть к следующей встрече при организации мероприятия?	

**Занятие с элементами тренинга
«Развитие навыков саморегуляции»**

**Зуева Татьяна Евгеньевна,
педагог-психолог**

Пояснительная записка

Тематическое содержание: занятие с элементами тренинга направлено на обучение навыкам саморегуляции, рефлексии, произвольного контроля, методам планирования.

Актуальность: по результатам социально-психологического тестирования в одном из десятых классов МАОУ ЦО «Развитие» был выявлен высокий уровень таких факторов риска, как: принятие аддитивных установок социума, стремление к риску, склонность к делинквентности и импульсивность. Разработаны рекомендации для классного руководителя, которые внесены в план воспитательной работы. А также специалистами психолого-педагогической службы разработан и проведен цикл профилактических групповых занятий по благоприятному устранению факторов риска, усилению факторов защиты посредством развития личностного потенциала и жизнестойкости обучающихся.

Вступление в юношеский возраст характеризуется установлением своей независимости в разных сферах жизни. Самостоятельное определение своих взглядов, моральных суждений, поступков. Считается, что в юношеском возрасте, по сравнению с подростковым, возрастает уровень саморегуляции и самоконтроля. Но такие факторы, как адаптация к новой ступени образования, привыкание к новым требованиям вызывают перепады настроения, появляется чрезмерная критичность к себе и окружающим, импульсивность в действиях.

Для развития навыка контроля импульсивности, под которой понимается склонность действовать по первому побуждению, было разработано и успешно проведено тренинговое занятие для обучающихся 10 класса на основе методических рекомендаций министерства просвещения Российской Федерации.

Цель реализации занятия с элементами тренинга: развитие навыков саморегуляции и рефлексии.

Задачи реализации тренингового занятия:

- Ознакомить обучающихся с приемами и техниками снятия напряжения;
- Развить навыки применения различных приемов саморегуляции в повседневной жизни;
- Формирование сплоченности классного коллектива;
- Включить обучающихся в активное обсуждение и обмен опытом по вопросам управления импульсивностью.

Область применения, разработанного занятия с элементами тренинга: в рамках «Программы воспитания» школы направления «Профилактика и безопасность» раздела «Формирование жизнестойкости» может быть использовано для проведения занятия для обучающихся с девятого по одиннадцатый класс с целью развития навыков саморегуляции.

Возрастные группы обучающихся: старший школьный возраст (15-17 лет).

Ожидаемый эффект: развитый навык саморегуляции, использование приемов саморегуляции в повседневной жизни.

Достигнутые результаты: тренинговое занятие создало безопасное пространство для выражения эмоций и обмена опытом, что способствовало лучшему пониманию друг друга и снижению конфликтов.

Время на подготовку: 30 минут.

Время проведения: 45 минут (один урок).

Конспект занятия с элементами тренинга:

1. Вводная часть. Упражнение «Пожелание».

Ведущий: здравствуйте, дорогие десятиклассники! Прежде чем определить тему нашего сегодняшнего занятия. Мы подарим друг другу хорошее настроение, каждый скажет человеку справа то, чего он желает ему сегодня (обучающиеся по очереди желают друг другу пожелания на день).

2. Основная часть.

Ведущий: иногда мы сталкиваемся с трудностями в общении с одноклассниками, родителями. Испытываем негативные чувства после неудачи, плохой оценки. Каждый человек реагирует на подобные ситуации по-разному. Какие могут быть реакции? (ответы учеников: грусть, злость, безразличие, агрессия).

Как вы думаете, если человек привык реагировать в таких ситуациях подобными способами. Способен человек изменить способ реагирования? (ответы учеников, высказывание мнения).

Человек действительно может изменить свою ответную реакцию на негативные события. Сегодня мы рассмотрим и научимся применять некоторые приемы по саморегуляции поведения.

Рефрейминг - это способ мышления, который позволяет взглянуть на ситуацию под иным углом и рационально подойти к решению проблемы или взаимодействию с людьми. Одно и то же явление может восприниматься как положительное или отрицательное в зависимости от контекста.

Например, покупка нового телефона. Ваш телефон еще хороший и работает, но, если у другого человека модель более современная, это может вызвать негативные чувства. В то же время, если сравнить новый телефон с прежним, на котором можно было только звонить и отправлять сообщения, то восприятие становится положительным.

Общение с токсичным человеком - негативный опыт. И если пообщались с негативным человеком, но при этом смогли не допустить грубости и улучшили навыки конструктивного общения, это станет положительным опытом.

1) Упражнение «Прием рефрейминга» (обучающиеся выполняют вместе с ведущим):

На проекторе демонстрируется список с негативными качествами, которые нужно превратить в позитивные:

- Лень - это экономия энергии;
- Жадность - это бережливость;
- Занудство - это настойчивость;
- Карьеризм - это стремление к успеху в профессиональной сфере.

Рефрейминг играет важную роль в снятии напряжения, ведь он позволяет изменить восприятие стрессовых ситуаций и эмоций.

При помощи рефрейминга можно:

- Изменить угол обзора на проблему, что помогает увидеть ее в новом свете и уменьшить стресс.

- Найти позитивные аспекты в негативных ситуациях, что способствует снижению уровня тревожности.

- Улучшить настроение и повысить уровень уверенности в себе, так как человек начинает воспринимать вызовы как возможности для роста.

- Устранить негативное влияние токсичных людей и ситуаций, переключая внимание на собственное развитие и конструктивный подход.

Разбор негативных ситуаций обучающихся, с использованием приема рефрейминга (практикум).

Таким образом, рефрейминг не только помогает снижать напряжение, но и способствует эмоциональному и психологическому благополучию.

2) Техника заземления - это тип психологической релаксации, который мы применяется для восстановления связи с реальностью (настоящим временем и местом) и/или с нашим собственным телом, когда испытываем негативные чувства.

Дыхательное упражнение 4-7-8 (выполняют обучающиеся, слушая инструкцию ведущего):

1. Найдите комфортное и тихое место, где вас никто не побеспокоит.
2. Сядьте или лягте в удобной позе, закройте глаза.
3. Сделайте глубокий вдох через нос на счет 4.
4. Задержите дыхание на счет 7.
5. Медленно выдохните через рот на счет 8.
6. Повторите этот цикл 4-5 раз.

Это упражнение помогает успокоить ум и уменьшить нервное напряжение, что способствует контролю над импульсивностью. Вы можете использовать его в любой ситуации, когда чувствуете, что ваши эмоции начинают выходить из-под контроля.

3) Физическая активность: (устное обсуждение в классе)

Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или даже короткая разминка. Это помогает снять мышечное напряжение и улучшить настроение.

Бывают моменты, когда нет возможности активно подвигаться, например, на уроке, при написании самостоятельной работы. Можно использовать прием «камни-носки». Обучающиеся выполняют прием: ставим локти на стол, сжимаем кулаки и постепенно расслабляем, превращая «камни» в «носки». Повторяем несколько раз.

4) Медитация и визуализация (обучающиеся выполняют упражнение): закройте глаза, расслабьте тело, сосредоточьтесь на дыхании и представьте себе спокойное место, где вы бы хотели оказаться. Это помогает умиротвориться и убрать негативные мысли.

5) Творчество (устное обсуждение в классе): рисование, письмо, музыка – любые творческие занятия могут существенно снизить уровень негативных эмоций. А также - это прекрасный способ выразить свои чувства.

Обучающиеся выполняют задание: поэтому сейчас каждый возьмет лист, цветные карандаши, начнет рисовать в течении минуты. Когда прозвонит таймер – лист передается следующему человеку и так до тех пор, пока лист не вернется владельцу.

Когда все участники завершат выполнение задания, важно обсудить результаты. Ученики отвечают на следующие вопросы:

- Какие мысли приходили вам в голову, когда вы начинали рисовать?
- Что вы чувствовали, получая другие рисунки по кругу?
- Какие эмоции вы испытали, когда вернулся ваш рисунок?
- Какое влияние на ваш выбор цвета оказывало ваше настроение?
- Какие ощущения возникали, когда вы не знали, когда будет смена участника?

Какую тактику вы применяли?

- Что вам нравилось больше: создавать свой рисунок или дополнить чужой?
- Как вы ощущаете себя в жизни, когда необходимо выполнить задание в короткие сроки и под давлением?

3. Заключительная часть. Обратная связь.

Ведущий: наше занятие подходит к концу. Мне очень хотелось бы получить обратную связь. Давайте будем передавать по кругу мяч. У кого он в руках тот говорит, что ему понравилось, чему удивился, что узнал, что было для него самым важным и что теперь будет использовать для саморегуляции.

Список использованных источников

1. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. - №2. – С. 118-127.
2. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать: психологические игры и упражнения, Генезис, М.: 2006.
3. Эриксон Э. Г. Детство и общество [Текст]: пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.

НОМИНАЦИЯ «СОЦИАЛЬНЫЕ ВИДЕОРОЛИКИ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ЦЕНТР ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ» (Татарский филиал)

Видеоролик «Добро рядом! Дай ему шанс!»

Ващенко Ольга Михайловна, методист

**Игонина Татьяна Анатольевна, педагог -
психолог**

В соответствии с федеральной рабочей программой воспитания и Концепцией развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в РФ на период до 2030 года социальный запрос на обеспечение психологически благоприятной и безопасной образовательной среды как условия воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности является ключевой задачей формирования социокультурных ценностей, правил и норм социально одобряемого поведения в обществе.

Видеоролик «Добро рядом! Дай ему шанс!» создан для повышения уровня психологической культуры и компетентности участников образовательных отношений и решения проблем оказания своевременной и доступной информационно-просветительской помощи обучающимся младшего школьного и младшего подросткового возраста для поддержания и сохранения гармоничных отношений с окружающей средой.

Цель – актуализация представлений обучающихся о нравственных качествах человека (забота, доброта, отзывчивость), нравственная оценка своих действий и действий окружающих, профилактика рисков позитивного взаимодействия.

Продолжительность видеоролика – 2 минуты 20 секунд.

Жанр видеоролика – видеосюжет.

Основу видеосюжета составили три истории о проявлении доброго и заботливого отношения к незнакомому человеку.

Первая история «Кошелёк» повествует о равнодушном взрослом, который нашел чужой кошелёк и вернул его хозяину, не требуя взамен вознаграждения.

Вторая история «Дорога» рассказывает о равнодушном подростке, который помог перейти дорогу маленькой девочке, не требуя благодарности.

Третья история «Помощь» показывает равнодушную молодую женщину, готовую прийти на помощь незнакомому человеку.

Главная идея видеоролика – творите добро! Ведь совершая добрые поступки, мы испытываем радость и делимся ею с другими, делая их счастливее.

Данный видеоролик адресован детям младшего школьного и младшего подросткового возраста и может быть использован классными руководителями образовательных организаций при проведении родительских собраний, групповых консультаций и родительских гостиных.

Примерные вопросы беседы с обучающимися после просмотра видеоролика «Добро рядом! Дай ему шанс!»

1. Как вы думаете, про что ролик?
2. В какой помощи нуждались герои видеоролика?
3. Какими качествами характера есть у героев видеоролика?
4. Как бы Вы поступили на месте героев первой/второй/третьей истории? Почему именно так?
5. Какую бы Вы дали оценку героям видеоролика?
6. Можно ли быть добрым, не совершая добрых поступков?
7. Как Вы понимаете народную мудрость «Делай другим добро – будешь сам без беды»/«Кто людям добра желает, тот сам добывает»?
8. Как часто Вы делаете добрые поступки, не требуя награды?
9. Как Вы заботитесь о своих родных (о маме, папе, бабушке, дедушке, брате, сестре и т.д.)?
10. Что Вы сделаете доброго в первую очередь, когда придёте домой?

Сканируй QR-код для просмотра видеоролика



Видеоролик «За гранью класса. Выбор за тобой»

**Дорош Юлия Николаевна,
социальный педагог**

Идея видеоролика: учась в школе, нужно научиться выстраивать отношения с одноклассниками. Как не стать жертвой буллинга и самому не опуститься до «травли» других. Взаимопонимание, уважение друг к другу – это основа безбуллинговой среды.

Актуальность: В подростковом возрасте часто возникают трудности и проблемы разного характера. В сфере массовой информации, а особенно в различных группах, существующих на просторах мессенджеров, подписчиками которых являются подростки, выставляются видеоролики, где подростки жестоко обращаются со сверстниками в школе, показана жестокость одних, безразличие других и одиночество третьих. Проблема буллинга в образовательном учреждении на сегодняшний день все еще является острой и находится под прицелом внимания общества.

Практическая значимость: Профилактика буллинга должна включать в себя такие аспекты как предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Данный видеоролик является предупреждением и предостережением для подростков от асоциального поведения по отношению к сверстникам.

Социальная значимость: Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни. Предотвращение таких ситуаций на ранней стадии является неотъемлемой частью работы педагогического коллектива школы.

Использование: Видеоролик предлагается использовать во время проведения классного часа, с целью профилактики буллинга в подростковой среде образовательных организаций.

Сканируй QR-код для просмотра видеоролика



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа №217»**

Видеоролик «Школьная служба примирения»

**Дорохина Анастасия Владиславовна,
педагог-психолог**

**Сапронова Людмила Анатольевна,
социальный педагог**

Главной социальной значимостью видеоролика является профилактика буллинга в образовательных учреждениях. Школьная служба примирения – один из методов работы. Проведение тренингов, круглых столов, кругов сообществ, оказание помощи обучающимся, оказавшимся в конфликте – все это позволяет своевременно выявлять и предотвращать возможные угрозы безопасности в школе.

МАОУ СОШ № 217 обучается 3447 учащихся при проектной мощности 1100. Актуальность видеоролика обусловлена нарастанием напряженности конфликтности в образовательно-воспитательной среде, необходимости создания благоприятной обстановки в школьном коллективе среди обучающихся, родителей и педагогов. Школьная служба примирения способствует развитию социального интеллекта, менталитета, сотрудничества. Участники образовательного процесса учатся взаимодействовать друг с другом.

Видеоролик можно использовать на классных часах, родительских собраниях или на совещаниях педагогов в целях просвещения и информирования. Участники образовательного процесса могут узнать принципы работы школьной службы примирения: как обратиться, в каких случаях можно обратиться, какие методы применяются для разрешения конфликтных ситуаций.

Особую важность имеет создание безопасной и дружественной атмосферы в школе, именно это отражается в видеоролике. Каждый участник образовательного процесса может обратиться в службу примирения и получить соответствующую помощь. Обучающиеся могут видеть в конфликтах возможность для саморазвития, поисков компромиссов и сотрудничества.

Видеоролик отражает навык формирования осознанного отношения к конфликтам. Развитие навыков коммуникации и сотрудничества у обучающихся помогает им лучше понимать друг друга в классном коллективе. Дети-волонтеры не только совершенствуют свои навыки, но и оказывают реальную помощь ребятам, которые хотят разрешить конфликтную ситуацию.

Сканируй QR-код для просмотра видеоролика



НОМИНАЦИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКИЕ ПРАКТИКО - ОРИЕНТИРОВАННЫЕ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ «ВЗРОСЛЕЕМ ПРАВИЛЬНО»

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 216»**

«Школьный буллинг: выявление, устранение, профилактика»

Автор проекта:

Гусейнова Элина, обучающаяся 9 Г класса

Руководитель проекта:

Воробьева Наталья Юрьевна, социальный педагог

Пояснительная записка

Вопрос буллинга (или же травли) в современном мире стоит очень остро. Травля людей в обществе является значимой проблемой на протяжении уже многих лет. Особенное внимание педагогов, врачей привлекает проблема школьного буллинга. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка наиболее значимыми становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты.

Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля. «Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападкам со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков.

Актуальность проблемы школьного буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимся «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

Цель проекта: исследование явления буллинга в школьной среде (на примере МАОУ СОШ № 216).

Задачи:

1. Изучить литературу по теме буллинга и выяснить его влияние на человека и социум.
2. Определить на основе анкетирования степень частоты буллинга в школьной среде.

3. Выработать рекомендации по устранению случаев буллинга, создать политику Анти-буллинга школы.

Гипотеза: буллинг, как распространенное явление в школьной среде можно преодолеть с помощью определенных методов и системы профилактики через создание в школе политики Анти-буллинга (кодекса).

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, анкетирование, наблюдение.

Работа имеет практическую значимость для обучающихся, родителей, педагогов, знакомя их с причинами и методами борьбы с проявлениями буллинга в школе.

Этапы работы:

- 1 Сбор информации о влиянии травли на общество, в частности на школьников;
2. Проведение исследования с целью подтверждения или опровержения негативного влияния травли на человека путём тестирования старшей группы школьников (10-11 классы);
3. Тестирование обучающихся 5-х классов на выявление случаев травли;
4. Разработка рекомендаций по устранению случаев буллинга
5. Создание Анти-буллинговой школьной политики.

1. Теоретическая часть. Характеристика основных понятий, используемых в исследовании

Обзор изученности проблемы буллинга в трудах зарубежных и отечественных психологов

Проблема школьного насилия возникла уже в начале 20 века, в 1905 году К. Дьюкс впервые опубликовал свою работу на данную тему. Первые систематические исследования проблемы буллинга провели скандинавские исследователи: Д. Олвеус, П.П. Хайнеманн, А.Пикас, Е.Роланд. Они разработали концепцию буллинга - (bullying от англ. bully - хулиган), определив его как притеснение, дискриминация и травля.

В дальнейшем данная проблема заинтересовала британских ученых, таких как В.Т. Ортон, Д.А. Лэйн, Д.П. Таттум, Е. Мунте

Например, Таттум (1989) понимал под буллингом особый вид насилия, когда человек длительное время нападает физически, либо угрожает другому человеку, слабому и бессильному, для того чтобы человек ощущал себя изолированным, напуганным, лишенным свободы действий.

В США начали проявлять особое внимание к буллингу в 1990-х годах Каталано, Хоукинс, Харарчит. Национальная ассоциация школьных работников США определила буллинг как динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намерено, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе.

Комплексное изучение буллинга в российской науке только начинается, отдельные компоненты буллинга, такие как агрессия и насилие рассматривались в работах многих наших авторов, где они были предметом исследований и были детально рассмотрены и изучены.

Несмотря на то, что отечественные исследователи позднее обратили внимание на изучение проблемы буллинга, на данный момент они активно занимаются изучением данной проблемы. Одна из первых работ принадлежит И.С. Кону и называется «Что такое буллинг и как с ним бороться?». Статья Игоря Семеновича обратила внимание общественности на существование насилия в школьной среде и дала понять, что данная социальная проблема, требует особого внимания со стороны не только педагогов и родителей, но также и научного сообщества. Кон определил буллинг как запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у другого страх.

Характеристика основных понятий, используемых в исследовании буллинга в школе.

Буллинг (травля) - форма систематического целенаправленного психологического насилия, проявляющаяся в агрессивном поведении чаще всего превосходящей по численности или положению группы лиц по отношению к другому.

С буллингом в коллективе часто сталкиваются школьники, однако от него могут страдать и не только дети (например, моббинг - травля сотрудника в коллективе взрослых людей и пр.).

Можно выделить следующие виды травли:

- прямая (физическое насилие, порча вещей и т.д.);
- косвенная (распространение слухов и сплетен, игнорирование и т.д.);
- кибербуллинг (травля через социальные сети и электронные ресурсы).

Многие думают, что в травле есть только две стороны, но это не так. Их три:

- жертва;
- агрессор;
- наблюдатель.

А также отмечаются “хамелеоны”, которые могут принимать разные, меняющиеся позиции.

Жертва - человек, который подвергается травле.

Жертвами школьной травли обычно становятся те дети, которые чем-то непохожи на остальных сверстников. Причины могут быть разными: ребёнок может быть более застенчивым, чем остальные, более слабым или иметь какие-то особенности внешности (цветные волосы, родимые пятна и т.д.). На практике же жертвой может стать абсолютно любой, ведь поводом может стать что угодно (неполноценная семья, другие взгляды на мир, характер и т.д.). Жертвы становятся и закрепляются в таком статусе чаще из-за низкой самооценки, нерешительности, слабой физической силы, они не могут дать отпор, не могут что-то предпринять.

Другая категория жертв - установочные провокаторы. Они агрессивны, гиперактивны и порой могут обладать или заниженной, или завышенной самооценкой. Своим ярким, агрессивным поведением они привлекают преследователя, который желает эти качества подавить, потому что они его не устраивают. Когда у такой жертвы занижена самооценка, она никак не противостоит.

А также рациональная жертва, которая сама создает провокационную ситуацию и попадет в неё, жертва с ретретистской активностью, которая пассивным поведением и «неправильным» образом жизни, своей доступностью приманивает агрессора.

Агрессор - человек, который проявляет агрессивные действия с целью унижения другого. В ситуации буллинга действуют группами.

Их действия объясняются по-разному. Например, их действия могут совершаться ради своего личного укрепления в коллективе, самоутверждения за счёт более слабых людей, либо они были затянuty в это другими преследователями. Такие люди обычно грубые, анархичные, неуравновешенные. Многие из них страдают нарциссическим расстройством личности, т.е. они убеждены в собственном превосходстве над остальными, имеют завышенное самомнение. Агрессорами движет желание манипулировать, что может быть, как обратная сторона медали, следствием неуверенности в себе и желанием закрепиться в обществе. Их может переполнять злость на собственные обиды, которую они направляют на других, которых посчитают более “удобными” для этого (которые не смогут дать отпор). Они не знают сострадания, но чувствуют людей, а значит, хорошо манипулируют. Как ни странно, они склонны к лидерству.

Наблюдатели - это те люди, в коллективе которых происходит травля, но сами они не занимают какой-то позиции.

В коллективе они являются самой многочисленной группой. Часто они не задействованы в конфликте, но это не значит, что на них этот конфликт не отражается. Они

видят эту ситуацию, но лишь единицы готовы вмешаться, ведь у большинства просто завязаны руки, они боятся сами стать жертвами. У них появляются чувства вины, стыда, страха и беспомощности. Иногда наблюдатели становятся агрессорами.

Хамелеоны встречаются чаще в кибербуллинге, чем в школе. Их роль перетекает из жертвы в агрессора или наоборот, т.к. в интернет-пространстве сменяемость роли более проста. Это может случиться тогда, когда человек, находящийся в роли жертвы в школе, становится сам агрессором по отношению к обидчику, используя интернет. Либо же в зависимости от обстоятельств жертва становится агрессором по отношению к другим. Такие люди пограничны и тревожны.

Признаки буллинга в школьном коллективе:

1. Систематическое агрессивное поведение группы лиц по отношению к другому.
2. Физическое насилие (драки, пинки и т.п.) по отношению к более слабому лицу.
3. Распространение слухов, игнорирование и бойкотирование одного лица.
4. Намеренное хищение или порча имущества человека.
5. Публичное осуждение и обсуждение недостатков жертвы.
6. Манипулирование, запугивание, исключение из общих групп одного человека.
7. Проявление у жертвы более заниженной, чем ранее, самооценки, самоповреждение, пропуск занятий.

3. Практическая часть. Описание хода проведенного исследования, этапов работы над проектом

Описание хода проведенного исследования

Как показывают некоторые исследования, каждый второй школьник России сталкивался с буллингом в школе. Опрошенные в возрасте от 10 до 18 лет рассказали о школьной агрессии: 52% учеников сталкивались с её различными проявлениями (32% - психологическая агрессия, 26,6% физическую). Подростки от 16 до 18 говорят о случаях травли из-за внешнего вида (43,8%) и национальности (33,6%). Некоторые говорили о травле со стороны учителя (19,7%).

Для того, чтобы подтвердить наличие этой проблемы в нашей школе, было проведено исследование на наличие травли среди учеников 5 классов МАОУ СОШ № 216, а также исследование учеников старшей школы с целью выявления последствий буллинга в школе.

Анкета для учащихся 5-х классов содержала 7 вопросов, всего прошло анкетирование 102 пятиклассника.

Анкета для старшеклассников состояла из 12 вопросов, и всего приняли участие в опросе 54 ученика 10-11 классов.

Ученикам необходимо было обвести выбранные варианты ответов с описанными в них действиями, из которых они сталкивались. Темы касались различных вариантов буллинга, а также тех последствий с которыми они столкнулись.

Полученные результаты исследования

По данным опроса 75 пятиклассников из 102 опрошенных, что составило 74%, подвергались различным видам травли в школе (Рис. 1).

Так, например, 58 % всех опрошенных считают, что одноклассники плохо ним относились.

Из тех опрошенных, кто подвергался травле, дети 5 класса чаще всего сталкивались с косвенным насилием, а именно слухи, сплетни (44 человека – 33%).

На втором месте прямой буллинг, а именно лишение или порча имущества (32 человека – 24%).

Далее следует тот же косвенный буллинг, однако в виде игнорирования и бойкотирования (22 человека – 17%). К нему же можно отнести угрозы физического насилия и манипуляции (20 человек – 15%) и унижение со стороны педагогов (15 человек – 11%).



Рис. 1. Виды буллинга

Таким образом, из полученных результатов мы видим, что проблема буллинга существует и она стоит достаточно остро. Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля – не исключение. Именно поэтому важным моментом является профилактика насилия в школе. (*Ознакомиться с анкетой можно в приложении 1.*)

В ситуации буллинга агрессор убеждается в своём превосходстве над другими и не понимает, что он делает что-то неправильно, если ему это не объяснить. В дальнейшем такое деструктивное поведение обретает всё большие масштабы. Развивается девиантное поведение (уклонение от общепринятых норм), которое приводит порой к плачевным последствиям. Это может вылиться в нарушение закона: от насилия до разбоев. К тому же, у такого человека может развиваться алкоголическая или наркотическая зависимость, а в семье такого человека будут регулярно происходить конфликты вплоть до убийств в особо запущенных случаях.

Наблюдатели буллинга в дальнейшем могут иметь хроническое чувство вины, страх постоять за своих родных и близких.

Самые тяжёлые последствия буллинга имеют жертвы. Самая тяжёлая психологическая травма наносится именно им. Болезненный опыт в детстве может напоминать о себе ещё очень долго.

У людей, которые перенесли травлю, отмечаются психосоматические расстройства: головные боли, бессонница, проблемы с аппетитом, хронические заболевания.

Зачастую такие травмы выливаются в тревожные расстройства, депрессию, дисморфию, невротические проявления и т.д. Вдобавок к этому, у ребёнка проявляются суицидальные настроения, самоповреждение и, как следствие дисморфия, расстройства пищевого поведения.

Самое плохое, что может случиться с жертвой травли, если вовремя не остановить конфликт - суицид ребёнка. К сожалению, такое случается нередко, и виной тому часто становится бездействие со стороны старших, которые не смогли вмешаться вовремя и разобраться в ситуации. Дети беспомощны в таких обстоятельствах, и никто из сторон не сможет разрешить конфликт полноценно и без новых жертв.

Среди старшеклассников МАОУ СОШ 216 от 15 до 18 лет было проведено исследование с целью выявления последствий школьного буллинга. Часто к этому возрасту травля сбавляет обороты, но она всё равно присутствует. В таком возрасте человек уже может осознавать какие-то отклонения в своём поведении, оценивать ситуацию и может ответить, есть ли у него какие-то проблемы.

Было опрошено 54 человека, из которых 25 (46%) ранее подвергались травле. Старшеклассникам были заданы вопросы, которые связаны с различными симптомами некоторых психических заболеваний и личностных качеств. Вопросы не являются исчерпывающими и, соответственно, не являются окончательным диагнозом, а лишь предполагают склонность или возможное наличие какого-либо из них.

Из 25 человек, которые ответили, что подвергались травле, чаще всего отвечали положительно на вопрос, связанный с *ненавистью к себе*, который может

свидетельствовать о наличии *низкой самооценки* или *дисморфии* (20 человек ответили да, 3 затруднились).

Другим же *трудно переносить критику* (15 человек ответили да, 1 затруднился), что также может свидетельствовать о *низкой самооценке*.

Следующий вопрос, связанный с предположительно положительной *аутоагрессией*, *тревожностью*, либо *депрессивным* или *суицидальным настроением*, а именно с наличием тенденции *причинять себе вред* (самоповреждения, избыточный прием медикаментов, алкоголя и т.д.), набрал 16 положительных ответов со стороны людей, которые подвергались травле.

Следующим оказалось наличие беспричинной *бессонницы* (14 положительных и 2 затруднительных).

К тому же, 16 человек согласились с тем, что когда-то их посещали мысли добровольно *уйти из жизни* без причины.

Предположительно проблемы с комфортом при нахождении *среди людей* имеют 12 человек (11 затруднились).

О возможном наличии *РПП* выразилось 11 человек (2 затруднилось).

Приступы *головной боли* без наличия провоцирующих заболеваний имеют 8 человек (4 затруднились).

Социальную неуверенность относительно *зависимости от мнения* окружающих имеют 7 человек (4 затруднилось).

Боязнь сцены отмечают 6 отвечающих (11 затруднились), что также может свидетельствовать о *низкой самооценке*.

Тревожатся за свой внешний вид 6 человек (3 затруднились).

Однако схожие проблемы также наблюдаются среди тех, кто не подвергался травле.

Большинство из них имеют *страх выступлений на сцене*, а т.е. возможно *низкую самооценку* (8 человек, 5 затруднились). Некоторые из исследуемых отметили, что у них возникало желание *уйти из жизни* (8 человек). К тому же, они больше *тревожатся* больше *за свой внешний вид*, чем те, кто подвергался травле (7 человек, 4 затруднилось). Некоторые отметили у себя наличие *бессонницы* (7 человек). 6 человек возможно имеют некую *социальную тревожность* по поводу *мнения окружающих*. Также 6 человек выразились о *ненависти к себе*, что может свидетельствовать о *низкой самооценке* или *дисморфии*. Также 5 человек (12 затруднились) предположительно имеют проблемы с *комфортом среди людей*. 5 учеников (6 затруднились) выразили, что им *трудно переносить критику*. Предположительно 4 человека имеют склонность к *РПП*. 3 человека (4 затруднились) имеют *головные боли* без провоцирующих их заболеваний. О возможном наличии *аутоагрессии*, *тревожности* или *депрессивных/суицидальных настроениях* в связи с причинением вреда себе высказалось 3 человека (1 затруднился).

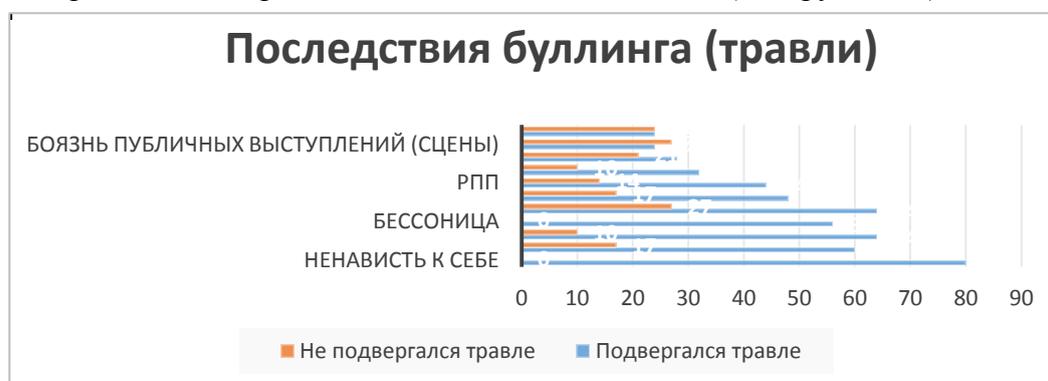


Рис. 2. Последствия буллинга

На данной диаграмме представлены результаты проведенного исследования в сравнении двух категорий учащихся: тех, кто подвергался травле и тех, кто не подвергался травле. Как уже говорилось выше, последствия учащихся из этих двух категорий

пересекаются, но наиболее выражены последствия у учащихся, которые все-таки подвергались буллингу в школе в разные периоды обучения.

Таким образом, буллинг порождает психологический стресс, который влияет на состояние психического и физического здоровья учеников.

Буллинг является причиной низкой самооценки, а также депрессии и тревоги. Высокий процент учеников, указавших в опросе, что они имели опыт буллинга и вместе с этим замечали у себя суицидальные мысли и настроения.

Дети, подверженные буллингу, имеют значимо более высокую частоту встречаемости головных болей, нарушения сна. Интересно то, что нарушение сна имеет высокую взаимосвязь с депрессией. Как видно из диаграммы 2, жертвы в несколько раз чаще, чем другие дети, испытывают головные боли и чувство тревоги, проблемы со сном. *(Ознакомиться с тестом можно в приложении 2.)*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предупреждение буллинга в школе требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных профилактических мероприятий.

Профилактическая работа с данной проблемой должна начинаться с выявления причин и последствий буллинга. Работа по реализации профилактических мероприятий должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них, должна проводиться систематично. В связи с чем, в МАОУ СОШ № 216 встал вопрос создания Анти-буллинговой политики, которая позволит профилактическую работу, а также работу по выявлению и устранению случаев буллинга проводить эффективно.

Явление буллинга присутствует в повседневной школьной жизни. Последствия буллинга часто не являются временными, а могут продолжаться во взрослой жизни и варьироваться в зависимости от роли человека в ситуации издевательств. Как агрессоры, так и их жертвы, вовлеченные в издеательства в детском и подростковом возрасте, испытывают неблагоприятные последствия для психического здоровья во взрослом возрасте. У жертв отмечается высокий уровень депрессивных симптомов в зрелом возрасте, и в обеих группах имеется повышенный риск психических расстройств, требующих госпитализации.

Именно поэтому данная работа направлена на создание системы профилактических мер по предупреждению такого явления, как буллинг в школе, так как всем хорошо известно, легче предотвратить проблему, чем впоследствии ее решать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. – 2013. – № 3. – С. 149– 159.
2. Берковец Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль. М., 2001.-512 с.
3. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева – Красноярск, 2015. 148с.
4. Екимова В.И., Залалдинова А.М. Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. №4. С. 5-10.
5. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18.
6. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. СПб., 2001
7. Макарова Ю.Л. Гендерные особенности поведения участников подростковой буллинг-структуры // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 181-192.

8. Маланцева О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? /О. Мальцева/ / Социальная педагогика. — 2007. — № 4. — С. 90–92.
9. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т.Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.
10. Мосина О.А., Устенко В.С. Проблема буллинга в образовательной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.29. – С. 144-148.
11. Петросянец В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник Томского государственного педагогического университета. Выпуск 6 (108) 2011. С. 151-154.
12. Попова Е.И., Пчелинцева И.В. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. - №6 (июнь). – С. 106-110.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для обучающихся 5 классов МАОУ СОШ № 216

Анкетирование проводится анонимно. Результаты теста не будут переданы третьим лицам.

Пожалуйста, отвечайте честно. Задавайте вопрос, если вам что-то непонятно.

Обведите тот вариант ответа, который подходит вам.

1. Я сталкивался(-ась) с тем, что одноклассники плохо относились ко мне.
А) Да; Б) Нет.
2. Бывало так, что одноклассники постоянно отбирали у меня вещи, портили их или прятали.
А) Да; Б) Нет.
3. Одноклассники часто плохо говорили обо мне за моей спиной, пускали слухи и сплетни.
А) Было; Б) Не было.
4. Случалось так, что я становился(-ась) изгоем в классе. Меня не замечали, исключали из беседы класса, не слушали меня.
А) Да; Б) Нет.
5. Одноклассники часто писали в интернете про меня плохие вещи, обидно шутили.
А) Было; Б) Не было.
6. Неоднократно случалось так, что какой-то учитель говорил при всём классе обо мне гадости, унижал и делал это постоянно.
А) Да; Б) Нет.
7. Одноклассники часто обзывали меня, угрожали и манипулировали (например, побить тебя или отобрать вещи, если ты не сделаешь что-то для них)
А) Да; Б) Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для обучающихся 10-11 классов МАОУ СОШ № 216

Тестирование проводится анонимно. Его результаты гарантированно не будут переданы в руки третьих лиц. Пожалуйста, отвечайте честно.

Некоторые вопросы могут оказаться неприятными, поэтому если вы почувствуете себя плохо, можете без спроса отложить анкетирование/выйти из кабинета.

Обведите более подходящий к вам вариант ответа. Постарайтесь как можно реже выбирать вариант ответа “В”.

1. Я ранее сталкивался(-ась) с травлей в школе.

А) Да; Б) Нет.

2. Порой я сталкиваюсь с тем, что мне становится трудно находиться среди большого количества людей, с которыми мне возможно предстоит контактировать.

А) Да; Б) Нет; В) Бывает по-разному.

3. Мне трудно переносить критику.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

4. Я панически боюсь выступать перед большим количеством людей, я чувствую, что обязательно опозорюсь.

А) Да; Б) Нет; В) Бывает по-разному.

4. В моей жизни случалось так, что я хотел уйти из жизни без видимых причин.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

5. Мне приходилось пережить этап ненависти к себе из-за своей внешности, либо я пытаюсь преодолеть его.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

6. Когда-то я морил(-а) себя голодом или избавлялся(-ась) от пищи любыми способами потому, что считал(-а) себя отвратительным(-ой).

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

7. Я причинял(-а) себе вред (самоповреждения/приём избыточного кол-ва медикаментов/алкоголя/пр.)

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

8. У меня часто бывают приступы бессонницы вне зависимости от того, насколько тяжелым был день, либо полным на события.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

9. Меня мучают головные боли, хотя у меня нет никаких болезней, которые провоцируют их появление.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

10. Я зависим от мнения окружающих.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

11. Я обязан(-а) выглядеть идеально, иначе другие подумают про меня плохо.

А) Да; Б) Нет; В) Затрудняюсь ответить.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РЕГЛАМЕНТ

антибуллинговой политики в МАОУ СОШ № 216

1. Общие положения

1.1. Настоящий регламент школьной антибуллинговой политики (далее - Регламент) разработан в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка РФ», Уставом МАОУ СОШ № 216.

1.2. Регламент устанавливает нормы поведения учащихся, их родителей (законных представителей), педагогов и сотрудников образовательной организации, исключаящие

- унижение достоинства человека любыми способами (высказывания, действия, жесты, мимика, распространение информации любого рода, порочащей честь и достоинство гражданина, дискриминация любого рода),
- лишение его общечеловеческих прав,
- применение психического и физического насилия любого рода в любых проявлениях.

1.3. Регламент действует во время учебных занятий, перемен, внеурочных и внеклассных мероприятий, проводимых школой, а также за пределами школы.

1.4. Цель настоящего Регламента – создание в школе благоприятной атмосферы, вербальной и невербальной коммуникации, основанной на уважении к личности человека, обстановки, способствующей психологическому комфорту, физической и эмоциональной безопасности образовательной среды.

2. Маркеры буллингового (агрессивного) поведения

2.1. Настоящий Регламент признаёт буллинговым любое агрессивное, негативное, отклоняющееся от социальной нормы поведение в отношении кого-бы то ни было, осуществляющееся умышленно.

2.2. Проявления буллингового поведения, фиксируемые школьными практиками: НАМЕРЕННОЕ, НЕОДНОКРАТНОЕ нарушение дисциплины, выражающееся вербально или невербально - оскорбительные клички, недоброжелательные, уничижительные интонации, двусмысленности, намеки по поводу внешности, успеваемости, половой ориентации, национальности, вероисповедания, здоровья, особенностей голоса и речи; подстрекательство на асоциальные поступки; анонимные телефонные звонки, распространение слухов, сплетен; организация заговоров, бойкотов; использование сквернословия; кибербуллинг (оскорбление в социальных сетях (видео, фото), оскорбительные, запугивающие SMS, MMS и др.); оскорбительные записки, надписи, рисунки, подписи под рисунками в учебниках, книгах; двусмысленные рисунки, граффити; вымогательство; причинение вреда личному имуществу и его использование без разрешения хозяина; изоляция человека (в закрытом помещении, в тёмном помещении и т. п.).

3. Предупреждение буллингового поведения

3.1. Согласно настоящему Регламенту все участники образовательного процесса в пределах своей компетенции должны способствовать предупреждению буллингового поведения, активно препятствовать существованию, распространению, подстрекательству к буллинговому поведению.

3.2. Ответственность за создание условий, препятствующих буллингу, безопасной образовательной среды для обучающихся лежит на сотрудниках школы и заключается в наблюдении за обучающимися в местах возможного буллинга (в т.ч. туалетных комнатах, подлестничных помещениях, переходах, раздевалках, душевых, гардеробных).

3.3. Обучающиеся и их родители (законные представители), педагоги и сотрудники образовательной организации несут ответственность за исходящее от них буллинговое поведение согласно действующему законодательству.

3.4. Все участники образовательного процесса в соответствии с настоящим регламентом обязуются пресекать любые попытки буллингового поведения любыми законными и безопасными для себя способами (сообщение взрослому, находящемуся поблизости о буллинговом поведении в отношении себя или других, придание огласке любых проявлений буллинга, культивирование нетерпимого отношения к любым проявлениям буллингового поведения, защита (по возможности) человека, ставшего жертвой буллинга).

3.5. В начале каждого учебного года классный руководитель организует тематический классный час, родительское собрание, итогом которых является подписание ознакомления с Регламентом и разъяснение последствий буллингового поведения для обучающихся разного возраста.

3.6. В начале каждого учебного года осуществляется ознакомление педагогов и сотрудников школы с Регламентом школьной антибуллинговой политики и разъяснение последствий буллингового поведения для совершеннолетних граждан и педагогов под подпись.

4. Последствия буллингового поведения

4.1. Принимаемые меры в случае буллингового поведения учащихся в возрасте до 14 лет имеют следующие этапы:

1-й этап. Направление на процедуру восстановительной медиации с последующим контролем поведения со стороны классного руководителя в течение 2-х месяцев;

2 этап Рассмотрение всех случаев проявления буллинга любого рода в отношении кого-бы то ни было на совете профилактики школы, возможно в присутствии инспектора ПДН УМВД;

3 этап – При отказе от участия в процедуре медиации или отсутствии результатов медиационной сессии постановка на внутришкольный учет (ходатайство о поставке на учет ПДН/КДНиЗП в зависимости от тяжести причиненного эмоционального или физического вреда).

4.2. Принимаемые меры в случае буллингового поведения обучающихся в возрасте старше 14 лет, сотрудников школы, родителей (законных представителей) и других взрослых регламентируются уголовным кодексом и кодексом об административных правонарушениях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 182»**

Исследовательская работа «Лень и депрессия. Точка отсчета»

Автор проекта:

**Крюкова Юлия, обучающаяся 9 «Г»
класса**

Руководитель проекта:

**Милитенко Елена Сергеевна, педагог-
психолог высшей квалификационной
категории**

I	Информационная карта проекта	
1	Наименование проекта	Лень и депрессия. Точка отсчета
2	Автор проекта	Проект выполнила: учащаяся 9 «Г» класса Крюкова Юлия Владимировна Руководитель: педагог-психолог Милитенко Елена Сергеевна
3	Постановка проблемы	Из-за схожей симптоматики лень и депрессию часто путают между собой. Однако если первое состояние не представляет опасности для жизни и здоровья подростка, то второе объективно требует помощи специалиста. Временные срывы в виде плохого настроения или нежелания что-либо делать действительно случаются у большинства ребят подросткового возраста. Однако разобраться, что именно стоит за ними и вовремя распознать депрессию, способен далеко не каждый. Взрослые нередко могут списывать данные проявления на состояние лени, мотивируя подростка «взять себя в руки», что в состоянии депрессии не представляется возможным, и может только усугублять ситуацию. Именно поэтому данное исследование представляет особую значимость.
4	Адресная направленность	Обучающиеся 7-11 классов, родители, педагоги
5	Цель проекта	Проведение сравнительного анализа лени и депрессии в подростковом возрасте
6	Задачи проекта	1) осуществить теоретический анализ по теме исследования; 2) провести анализ качественных представлений о лени и депрессии у подростков и педагогов и сравнить полученные результаты; 3) на основе проведенного исследования составить рекомендации по преодолению лени у подростков, а также памятку для педагогов, родителей и обучающихся, которая позволит различить лень и депрессию
7	Сроки реализации проекта	- реализация исследовательской части осуществлялась в течение октября - ноября 2024

		- представление результатов на родительских собраниях и семинарах для педагогов, а также ознакомление с информационно-методическими материалами в течение декабря-февраля 2025 года
II Содержание деятельности		
8	План мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ проведение теоретического анализа по теме исследования ✓ проведение исследования, обработка и интерпретация результатов ✓ разработка информационно-методического материала ✓ выступление на классных часах, родительских собраниях, семинарах для педагогов по данной теме, ознакомление учащихся, педагогов, родителей с информационно-методическими материалами
9	Описание технологий	<p>Исследовательская работа проводилась с использованием следующего диагностического материала (представлены в приложении к проекту):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ опросник детской депрессивности М. Ковач ✓ анкета «Лень и депрессия» для подростков ✓ анкета «Лень и депрессия» для педагогов <p>Выступление перед родителями, учащимися, педагогами представляло собой ознакомление с результатами исследования (в форме презентации)</p>
III Ожидаемые результаты		
10	Перечень ожидаемых результатов	<ul style="list-style-type: none"> ✓ повышение информированности участников образовательных отношений по данной теме; ✓ актуализация знаний о феноменах «лени» и «депрессии»
11	Диагностический инструментарий	анкета обратной связи для педагогов, родителей, учащихся после ознакомления с результатами исследования и информационно-методическим материалом
IV Ресурсное обеспечение		
12	Внутренние материально-технические ресурсы	Наличие диагностического материала : опросник детской депрессивности М. Ковач, анкета «Лень и депрессия» для подростков, анкета «Лень и депрессия» для педагогов. Наличие мультимедийного оборудования для ознакомления с результатами исследования. Информационно-методический материал, разработанный в ходе исследования
13	Кадровое обеспечение	Педагог-психолог
14	Наличие у специалистов специального образования, курсов	Наличие у руководителя исследовательского проекта психологического образования
15	Социальные партнеры	Отсутствуют
V Описательная часть		
16	Описание хода реализации проекта	Исследовательская часть проекта позволяет выделить «группу риска» среди обучающихся, которые нуждаются в организации индивидуального психолого-педагогического сопровождения. Для обучающегося, который проводит исследование данные являются конфиденциальными (закодированными), однако педагог-психолог может опираться на данные результаты в построении своей

	<p>дальнейшей работы.</p> <p>Ознакомление участников образовательных отношений с результатами исследования осуществляет педагог-психолог совместно с обучающимся, который проводил исследование, что позволяет вызвать у слушателей больший интерес к данной проблематике. Особенно важным являются выводы исследования о том, что и подростки, и педагоги могут испытывать трудности в разделении феноменов «лени» и «депрессии» и представленный информационно-методический материал о том, как это сделать, может дать возможность вовремя оказывать ребятам с депрессивной симптоматикой соответствующую помощь в рамках образовательной организации</p>
--	--

Введение

Из-за схожей симптоматики лень и депрессию часто путают между собой. Однако если первое состояние не представляет опасности для жизни и здоровья подростка, то второе объективно требует помощи специалиста. Лень обычно связана с временной потерей мотивации, которая возникает вследствие перегруженности подростков и недостаточности волевых усилий, в то время как депрессия — это серьезное психическое расстройство, характеризующееся длительным ухудшением настроения и функционирования, отсутствие внимания к которым может приводить к серьезным последствиям.

Актуальность работы обусловлена тем, что по результатам последних исследований эмоционального состояния подростков отмечается значительный рост депрессивных расстройств. И то, что ранее обозначалось размытыми терминами «переходный возраст», «возрастная перестройка личности», «ломка характера», во многих случаях оказывалось проявлением подростковой депрессии. Временные срывы в виде плохого настроения или нежелания что-либо делать действительно случаются у большинства ребят подросткового возраста. Однако разобраться, что именно стоит за ними и вовремя распознать депрессию, способен далеко не каждый. Взрослые нередко могут списывать данные проявления на состояние лени, мотивируя подростка «взять себя в руки», что в состоянии депрессии не представляется возможным, и может только усугублять ситуацию. Именно поэтому данное исследование представляет особую значимость.

Цель исследования: проведение сравнительного анализа феноменов лени и депрессии в подростковом возрасте

Задачи исследования:

1. осуществить теоретический анализ по теме исследования;
2. провести анализ качественных представлений о лени и депрессии у подростков и педагогов и сравнить полученные результаты;
3. на основе проведенного исследования составить рекомендации по преодолению лени у подростков, а также памятку для педагогов, родителей и обучающихся, которая позволит различить лень и депрессию

Гипотезы:

- ✚ среди обучающихся 7-9х классов есть подростки с высокими количественными показателями спектра депрессивных симптомов;
- ✚ обучающиеся и педагоги не всегда способны отличить состояние лени от депрессии;
- ✚ обучающиеся с высокой выраженностью депрессивных симптомов чаще определяют свое состояние, как лень;

✚ существуют качественные различия в представлениях о том, что может помочь подростку справиться с ленью и депрессией у подростков и педагогов

Выборка: в исследовании приняли участие 84 подростка (среди них 36 учащихся 7х классов, 24 учащихся 8х классов и 23 учащихся 9х классов), 18 педагогов

Методы исследования:

1. Опросник детской депрессивности М. Ковач
2. Анкета «Лень и депрессия» для подростков
3. Анкета «Лень и депрессия» для педагогов

Объект исследования: феномены «лень» и «депрессия»

Предмет исследования: особенности проявления лени и депрессии в подростковом возрасте, понимание этих состояний подростками, педагогами, родителями

Новизна работы заключается в том, что несмотря на достаточно большое количество исследований по данной проблематике, феномены лени и депрессии обычно рассматриваются изолированно друг от друга, что вызывает вопросы о возможности разграничения данных состояний. В своем исследовании мы сосредоточились на изучении качественных представлений о лени и депрессии у подростков, педагогов, родителей, что позволило нам рассмотреть их системно.

Практическая значимость работы

Результаты проведенного исследования могут быть полезны для разработки просветительских мероприятий и рекомендаций для всех участников образовательных отношений (обучающимися, педагогами, родителями) с целью привлечения внимания к проблеме подростковой депрессии и важности разграничения ее с таким состоянием, как лень

Глава 1. Теоретический анализ феноменов лени и депрессии в подростковом возрасте

1.1 Понятие и причины лени у подростков

Исследовательский интерес к лени не так велик, как распространенность этого явления в реальной жизни, и сегодня феномен «лени» остается малоизученным. Однако, как и многие термины в области психологического знания, «лень» не имеет единого определения. Разные энциклопедии, словари и авторы, занимавшиеся исследованием данного феномена, дают крайне разнообразные варианты данного понятия. Ключевое и схожее в них – понимание лени, как *отсутствие желания делать что-либо, требующее волевого усилия* [7].

Н.В. Княгина рассматривает лень подростка как избегание неприятных видов деятельности, как «гедонизм, совпадающий в массовом сознании с избалованностью, когда ребенок делает только то, что ему приятно и уклоняется от всего прочего» [6], при этом не акцентируется момент экономии волевых усилий и удовольствия от бездеятельности. Данный автор подчеркивает необходимость разграничения лени ученика и таких факторов, как снижение познавательных мотивов, мотивация избегания неуспеха, общая замедленность темпа деятельности, астеничность, высокая тревога вследствие неуверенности в себе и нарушения отношений с учителем. Во всех случаях, однако, при определении лени имеет место констатация снижения нравственно-волевой саморегуляции у школьника, некоторого набора индивидуальных качеств.

В «Психологическом словаре» лень определяется как «отсутствие активности, действия, мотивации, желания». В школьном возрасте это проявляется в пассивном отношении к учебе и домашним обязанностям, когда ребенок пренебрегает ими в угоду развлечениям.

Одни считают исследователи считают, что это недостаток, с которым нужно бороться, другие рассматривают лень как незначительную слабость, которую время от времени можно себе позволить. Есть и такие, которые считают лень двигателем прогресса, без которой не было бы никаких открытий. Также лень, проявляемая в некоторые моменты жизни, как полагают некоторые авторы, необходима для отдыха

В обычной жизни словом «лень» люди привычно называют *внутреннее сопротивление чему-либо*, однако носит это определение, как правило, негативный оттенок, так как лень является социально порицаемой формой поведения.

К основным **причинам лени** в подростковом возрасте относят [9]:

- ✓ биологические причины;
- ✓ психологические причины

Так, по мнению ряда авторов лень может выступать как *защитный механизм, предупреждающий о сбое в организме*, недостатке тех или иных ресурсов или переизбытке каких-то раздражителей, а иногда и о начале болезни.

Психологические причины лени в подростковом возрасте гораздо более разнообразны. К ним традиционно относят:

- ✓ низкую самооценку;
- ✓ низкий уровень волевой саморегуляции;
- ✓ особенности мотивационной сферы;
- ✓ чрезмерную загруженность;
- ✓ протестное поведения

Люди с *низкой самооценкой* имеют склонность к тревожности и неуверенность в себе. В результате этого подросток чаще обращает внимание на негативные стороны своей деятельности и старается отложить ее в случае, если она кажется ему слишком сложной. В этом случае страх неуспеха доминирует над надеждой на успех, что приводит к формированию заниженного уровня притязаний и неадекватному восприятию своих способностей. Подобные размышления сильнее поднимают уровень тревоги и снижают самооценку. Получается замкнутый круг и постепенное усиление тревоги и страха неудачи и, как следствие, отказ выполнения требуемых задач.

Низкий уровень волевой саморегуляции не позволяет подростку совершить волевое усилие при столкновении с трудностями, что приводит к формированию устойчивого нежелания осуществлять ту, или иную деятельность.

Одной из основных причин противостояния между *ленью и мотивацией* у подростка является разрыв между его внутренними желаниями и внешними обстоятельствами. Когда подросток сталкивается с ситуацией, когда внешние обязанности и обстоятельства не совпадают с нашими его устремлениями, это может провоцировать лень. Также подростку может быть трудно поддерживать высокий уровень мотивации, когда он сталкивается с неопределенностью будущего, страхом неудачи или не понимает смысла выполненной перед ним задачи. Также важно отметить, что в переходном возрасте происходят изменения в различных сферах психики, и в содержании мотивов на первый план выходят те, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни и как можно более частым общением со сверстниками [2]. Отсюда возникает лень и нежелание подростка выполнять домашние обязанности, делать уроки и любую другую деятельность, не соответствующую его жизненным приоритетам.

Нередко лень может выступать признаком того, что *подросток перегружен*, причем как физически, так и умственно. Сегодня жизнь подростка состоит из школы, кружков, репетиторства, подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, домашних обязанностей и общения с друзьями. Многозадачность и физические нагрузки естественным образом приводят подростков к истощению и требуют отдыха [11].

В некоторых проявлениях подростковой лени ее можно трактовать как *негативизм*, когда подросток своим бездействием, в виде протеста, может отказываться от выполнения какой-либо деятельности.

Одним из проявлений лени у подростков также может выступать *прокрастинация*, когда подросток старается отложить запланированные дела при явном осознании их негативных последствий. Прокрастинация проявляется под влиянием таких внешних факторов, как навязывание задания, его сложность, монотонный характер предстоящей работы, наличие более привлекательных или важных дел, значительная отсроченность

отчета о выполнении задания, отсутствие значимого поощрения и наград за выполнение [3].

1.2 Понятие, симптомы и причины возникновения депрессии у подростков

Согласно данным Научного центра психического здоровья РАМН, депрессия различной степени тяжести встречается сегодня примерно у каждого восьмого ребенка подросткового возраста. При этом частота обращений за помощью к психологам или психиатрам происходит лишь в одном из пяти случаев.

В настоящее время единого определения понятия «депрессии» специалистами не сформировано. Большинство специалистов опираются в диагностике депрессивных состояний на международную классификацию болезней (МКБ-10), в соответствии с которой депрессию относят к классу расстройств настроения. Наиболее часто в психологии депрессия определяется как *аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения*. При этом у подростков депрессия крайне редко соответствует классическим описаниям, выступая в атипичной и часто «маскированной» форме [4].

Симптомы подростковой депрессии включают *эмоциональные, когнитивные и поведенческие изменения*, а именно [5]:

- ✓ *фоновое снижение настроения* (происходит достаточно резко, замечается окружающими, является стойким);
- ✓ *ангедония* (неспособность получать удовольствие от жизни, один из самых ярких и характерных симптомов депрессии, когда то, что радовало подростка до этого), перестает приносить прежнее удовольствие, либо вовсе воспринимается равнодушно);
- ✓ *снижение психофизического тонуса* (к данным проявлениям часто относят бессилие, вялость, лень);
- ✓ *когнитивные нарушения* (от общей рассеянности до выраженных расстройств мышления);
- ✓ *склонность к самоповреждению* (частый симптом, характерный именно для подростковой депрессии);
- ✓ *большая частота суицидальных мыслей* (до 50% всех депрессий у подростков)

Кроме эмоциональных, когнитивных и поведенческих симптомов у подростка можно также заметить:

- ✓ нарушение структуры сна (раннее просыпание, частые пробуждения, беспокойный сон, отсутствие чувства отдыха после сна);
- ✓ снижение аппетита и потерю веса;
- ✓ ускорение метаболизма, постоянно повышенный тонус мышц.

Важно отличать депрессию как клинически выраженное заболевание от депрессивной реакции на психологически понятную ситуацию, когда каждый из нас в течение нескольких минут или часов испытывает сниженное настроение в связи с субъективно значимым событием. Именно поэтому подростковая депрессия обычно диагностируется не только на основании жалоб самого ребенка либо его родителей и учителей, но также и с помощью психологических тестов. Для диагностики депрессивного состояния важен комплекс симптомов, так как отдельные симптомы могут встречаться у большинства подростков. Поэтому *диагностику должен проводить профессиональный психолог или психотерапевт*. На основе полученных данных только врач может оценить степень тяжести заболевания и подобрать соответствующее лечение.

Причины возникновения депрессии

Медицина пока не установила, почему возникает подростковая депрессия. Однако точно известно, что в основе ее лежит нарушение баланса нейромедиаторов - серотонина, дофамина и норадреналина, ответственных за настроение. Это отличает истинную депрессию от сниженного фона настроения. Последний в любой момент может смениться

хотя бы кратковременным периодом веселья. В условиях дисбаланса нейромедиаторов подобное невозможно [10].

Исследования показывают, что депрессия в подростковом возрасте развивается под влиянием целого ряда различных **факторов**, таких как [6]:

- ✓ *наследственная предрасположенность к психическим расстройствам*, под влиянием которой может развиваться депрессия;
- ✓ *неблагоприятная атмосфера в семье*, авторитарный, жесткий стиль воспитания, физическое и психологическое насилие, отсутствие внимания, пренебрежение ребенком, конфликтные отношения между детьми и взрослыми;
- ✓ *конфликтные отношения со сверстниками*, недостаток социальных связей и социальной поддержки с их стороны;
- ✓ *фрустрация из-за высоких требований общества*, когда подросток не может достичь желаемых результатов, за что порицается другими;
- ✓ *частые переезды*, осложненные затрудненной адаптацией;
- ✓ *потери значимых людей* (смерть, развод родителей, несчастная любовь)

1.3 Сравнительный анализ проявления лени и депрессии у подростков. Почему об этом важно знать?

Из-за схожей симптоматики лень и депрессию часто путают между собой. Однако если первое состояние не представляет опасности для жизни и здоровья подростка, то второе объективно требует помощи специалиста. Важно понимать, что *лень* — это нормальное состояние, которое периодически возникает у всех людей, включая подростков, и связана она обычно с временной потерей мотивации и желания выполнять задачи. Она может возникать в ответ на стресс, перегрузку заданиями или физическую усталость и чаще всего проходит, когда причина, вызвавшая ее, устраняется. В то время, как *депрессия* — это серьезное психическое расстройство, характеризующееся длительным ухудшением настроения и функционирования, и может проявляться у подростков в виде потери интереса к жизни, изоляции от окружающих, изменениях в сне и аппетите, а также физических симптомах. В таблице 1 представлена сравнительная характеристика *проявлений лени и депрессии*, на которые стоит обратить внимание и родителям, и педагогам, и самим подросткам, чтобы избежать негативных последствий.

Таблица 1

Сравнительная характеристика проявлений лени и депрессии у подростков

Признаки	<i>Лень</i>	<i>Депрессия</i>
<i>Длительность симптомов</i>	Носит временный характер, может быть связана с конкретной ситуацией, или стрессовым периодом	Характеризуется длительным ухудшением настроения и функционирования, продолжающимся несколько недель или даже месяцев.
<i>Изменения в интересах</i>	Может сопровождаться временным потерей интереса к учебе, хобби или социальным активностям	Приводит к стойкой потере интереса к практически всем сферам жизни
<i>Физические симптомы</i>	Как правило, не имеет физических проявлений	Может сопровождаться физическими симптомами, такими как бессонница, усталость, головная боль и боли в теле
<i>Социальная ситуация</i>	Контакты с близкими и друзьями сохраняются	Может сопровождаться стремлением к изоляции, избеганием общения с друзьями и близкими
<i>Эмоциональное</i>	Как правило, не имеет влияния	Как правило, присутствует стойкое

<i>состояние</i>	на изменение эмоционального фона. Может сопровождаться кратковременным чувством вины, или тревоги, которые быстро проходят. Не сопровождается ангедонией.	снижение настроения, или ярко выраженные, сменяемые друг друга эпизоды ажитации (тревоги, неспособности «усидеть на месте») и ощущения бессилия Также может сопровождаться ангедонией, которая характеризуется неспособностью получать удовольствие от того, что радовало раньше
<i>Особенности мыслительной деятельности</i>	Не влияет на особенности мыслительной деятельности	Может сопровождаться мыслительной заторможенностью, снижением функций внимания и способности к усвоению информации

Почему об это важно знать? Подросток, находящийся в состоянии депрессии, имеет множество рисков. Начиная от потери интереса к жизни, что может привести к разрыву социальных связей и трудностям с обучением, и заканчивая аутоагрессивными и суицидальными действиями. Нередко подросток не может самостоятельно различить состояния депрессии и лени, особенно когда у него есть явно выраженная депрессивная симптоматика, и это значит, что особое внимание к его состоянию должны проявлять взрослые, которые находятся рядом с ним — педагоги и родители.

Важно не ругать ребенка за лень, а разбираться вместе с ним в причинах его состояния. Может быть, за маской лени скрывается что-то другое, может быть, именно сейчас ребенку, как никогда нужна помощь, но вместо поддержки он получает лишь порицание.

Еще раз обратим внимание, что диагноз «депрессия» может поставить только врач, но именно от взрослых, которые находятся рядом с подростком зависит, получит ли он своевременную помощь, в которой нуждается, или нет.

Выводы по первой главе

1. Понятие «лени» не имеет единого определения. Разные энциклопедии, словари и авторы, занимавшиеся исследованием данного феномена, дают крайне разнообразные варианты данного понятия. Ключевое и схожее в них – понимание лени, как *отсутствие желания делать что-либо, требующее волевого усилия*.

2. К *психологическим причинам* лени относят низкую самооценку, низкий уровень волевой саморегуляции, особенности мотивационной сферы, чрезмерную загруженность, протестное поведения.

3. В психологии депрессия определяется как *аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения*. При этом у подростков депрессия крайне редко соответствует классическим описаниям, выступая в атипичной и часто «маскированной» форме.

4. В основе депрессии лежит нарушение баланса нейромедиаторов — серотонина, дофамина и норадреналина, ответственных за настроение. Именно поэтому человек не может «поднять» себе настроение, или снова стать активным, для этого ему нужна помощь врача.

5. Лени может быть одним из признаков депрессии. Однако эти состояния необходимо различать. Основными критериями для различения являются: длительность симптомов, изменение в интересах, физические симптомы, особенности социальной ситуации, эмоционального состояния и мыслительной деятельности.

Глава 2. Эмпирическое исследование феноменов «лени» и «депрессии» в подростковом возрасте

Цель исследования: проведение сравнительного анализа феноменов лени и депрессии в подростковом возрасте

Задачи исследования:

- 1) осуществить теоретический анализ по теме исследования;
- 2) провести анализ качественных представлений о лени и депрессии у подростков и педагогов и сравнить полученные результаты;
- 3) на основе проведенного исследования составить памятку для педагогов, родителей и обучающихся, которая позволит различить лень и депрессию

Гипотезы:

- ✚ среди обучающихся 7-9х классов есть подростки с высокими количественными показателями спектра депрессивных симптомов;
- ✚ обучающиеся и педагоги не всегда способны отличить состояние лени от депрессии;
- ✚ обучающиеся с высокой выраженностью депрессивных симптомов чаще определяют свое состояние, как лень;
- ✚ существуют качественные различия в представлениях о том, что может помочь подростку справиться с ленью и депрессией у подростков и педагогов

Объект исследования: феномены «лень» и «депрессия»

Предмет исследования: особенности проявления лени и депрессии в подростковом возрасте, понимание этих состояний подростками, педагогами, родителями

Выборка: в исследовании приняли участие 84 подростка (среди них 36 учащихся 7х классов, 24 учащихся 8х классов и 23 учащихся 9х классов), 18 педагогов

Методы исследования:

1. Анкета «Лень и депрессия» для подростков
2. Анкета «Лень и депрессия» для педагогов
3. Опросник детской депрессивности М. Ковач

2.1 Организация исследования

В данной работе было проведено исследование качественных представлений феноменов «лени» и «депрессии» у подростков и педагогов. Экспериментальной базой явились учащиеся и педагоги МБОУ СОШ №182 г. Новосибирска. Контингент испытуемых: 7е классы - 36 учащихся, 8е классы - 24 учащихся, 9е классы - 23 учащихся, 18 педагогов.

Исследование проходило в II этапа:

I. Распределение испытуемых (обучающихся) по группам в соответствии с результатами обследования по методике М. Ковач «Опросник детской депрессии» (приложение 1)

Эта методика представляет собой самооценочную шкалу из 27 пунктов и позволяет определить *количественные показатели спектра депрессивных симптомов у подростков*. По результатам подсчета баллов, происходит их перевод в звезды, которые определяются на основе сравнения полученных результатов со стандартными данными в различных половозрастных группах и тестируемые распределяются по следующим уровням выраженности депрессивных симптомов: *ниже среднего, средний, выше среднего, значительно выше среднего, очень значительно превышает средний уровень*.

II. Исследование качественных представлений о феноменах лени и депрессии у подростков с разной степенью выраженностью спектра депрессивных симптомов с использованием авторской анкеты «Лень и депрессия» (приложение 2)

Анкета состоит из 6 вопросов и направлена на изучение следующих представлений: *признаки лени и депрессии, самооценка выраженности признаков лени и депрессии, самооценка выраженности признаков лени и депрессии, способы помощи справиться с ленью и депрессией*

III. Исследование качественных представлений педагогов о феноменах лени и депрессии у педагогов с использованием авторской анкеты «Лень и депрессия» (приложение 3)

Анкета состоит из 6 вопросов и направлена на изучение следующих представлений: наличие в классе детей ленивых детей и детей с выраженностью депрессивных симптомов, признаки лени и депрессии, способы помощи подростку справиться с ленью и депрессией.

2.2. Описание результатов исследования

В ходе проведенного исследования на каждом этапе получены следующие данные:

I. По результатам определения количественных показателей спектра депрессивных симптомов у подростков (методика М. Ковач «Опросник детской депрессии») были выявлены обучающиеся с разным уровнем выраженности депрессивных симптомов.

Первая группа испытуемых с высоким уровнем выраженности депрессивных симптомов, которая входит в группу риска (*значительно выше среднего и очень значительно превышает средние показатели*) – 13 человек.

Вторая группа испытуемых (*ниже среднего, средний, выше среднего уровня*), которые не входят в группу риска – 68 человек

Полученные данные по результатам диагностики представлены в таблице 1 и диаграмме 1

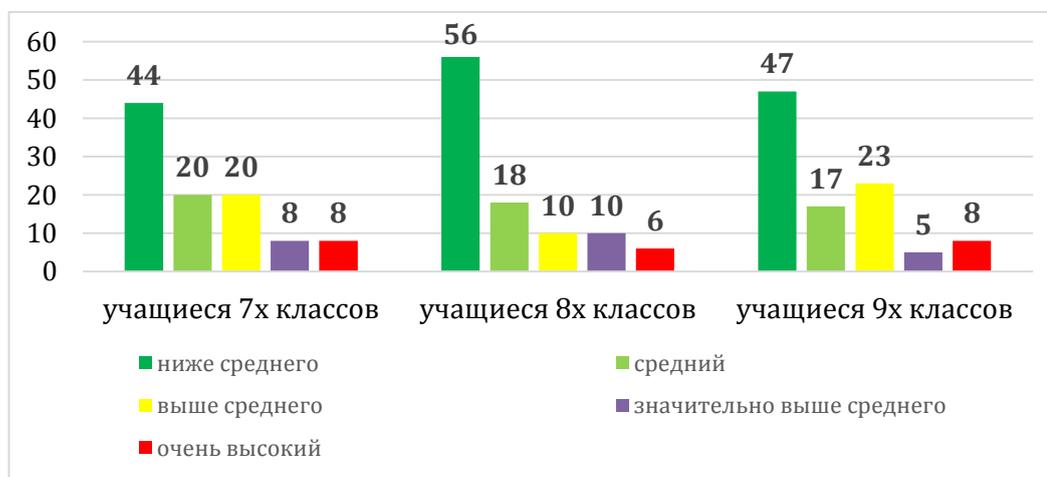
Таблица 1

Данные по результатам определения количественных показателей спектра депрессивных симптомов у подростков по методике М. Ковач «Опросник детской депрессии»

	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Значительно выше среднего</i>	<i>Очень высокий уровень</i>
учащиеся 7х классов	44%	20%	20%	8%	8%
учащиеся 8х классов	56%	18%	10%	10%	6%
учащиеся 9х классов	47%	17%	23%	5%	8%

Диаграмма 1

Данные по результатам определения количественных показателей спектра депрессивных симптомов у подростков по методике М. Ковача «Опросник детской депрессии»



На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что 7х, 8х и 9х классах, есть обучающиеся с высоким и очень высоким уровнем выраженности депрессивных симптомов (16%, 16% и 13% испытуемых), что подтверждает выдвинутую

нами гипотезу. Именно они вошли в *первую группу*. Также можно отметить, что среди испытуемых преобладают обучающиеся с показателями выраженности депрессивных симптомов ниже среднего и среднего уровня (54%, 74% и 64%), которые вошли во *вторую группу* обследуемых.

II. На втором этапе мы исследовали качественные представления о феноменах лени и депрессии у подростков с разной степенью выраженностью спектра депрессивных симптомов с использованием авторской анкеты «Лень и депрессия»

Были получены следующие результаты, которые отражены в диаграммах 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Диаграмма 2

Представления обучающихся с высокой выраженностью депрессивных симптомов о «лени»

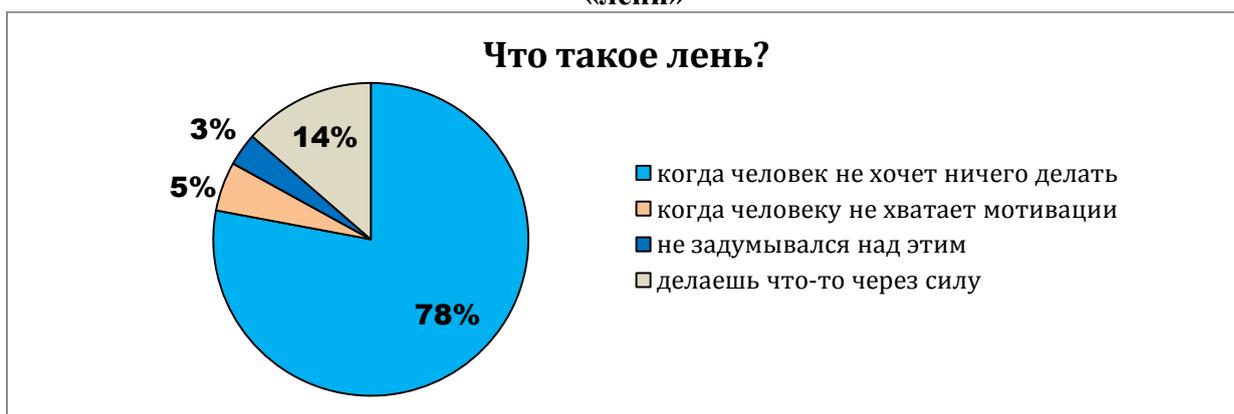
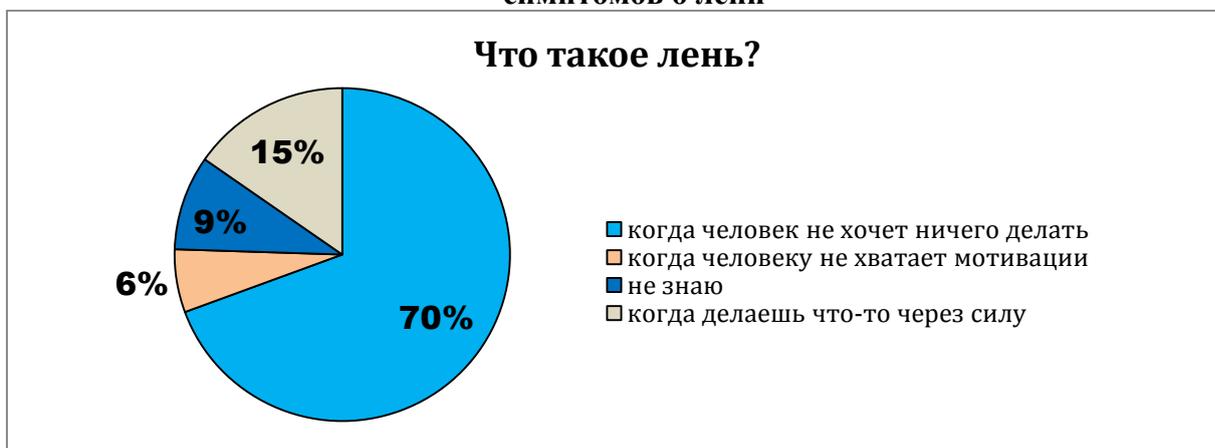


Диаграмма 3

Представления обучающихся со средней и низкой выраженностью депрессивных симптомов о лени



Из представленных диаграмм видно, что качественных различий в представлениях о лени у подростков обеих групп нет. Подавляющее большинство испытуемых (78% и 70%) отметили, что лень в первую очередь связана с нежеланием что-либо делать. Данные представления совпадают с общепринятым пониманием лени.

Представления обучающихся с высокой выраженностью депрессивных симптомов о депрессии



Представления обучающихся со средней и низкой выраженностью депрессивных симптомов о депрессии



Представленные данные свидетельствуют о том, что качественных различий в представлениях о депрессии у подростков обеих групп также нет. На первый план в их восприятии депрессии выходит ее эмоциональный компонент: «когда грустно и плохо» (отметили 34% и 40% испытуемых), «когда человек чувствует себя подавленно» (отметили 20% и 32% испытуемых). Подростки также отметили такое проявление депрессии, как «нежелание чем-либо заниматься» (20% и 19% соответственно). Однако обращает на себя внимание, что этот же признак был выбран ими, как основной в определении лени. И это подводит нас к мысли, что качественно два этих состояния (депрессия и лень) могут восприниматься подростками, как нечто схожее.

Диаграмма 6

Самооценка наличия качеств «трудолюбие» - «лень» у обучающихся с высокой и средней выраженностью депрессивных симптомов

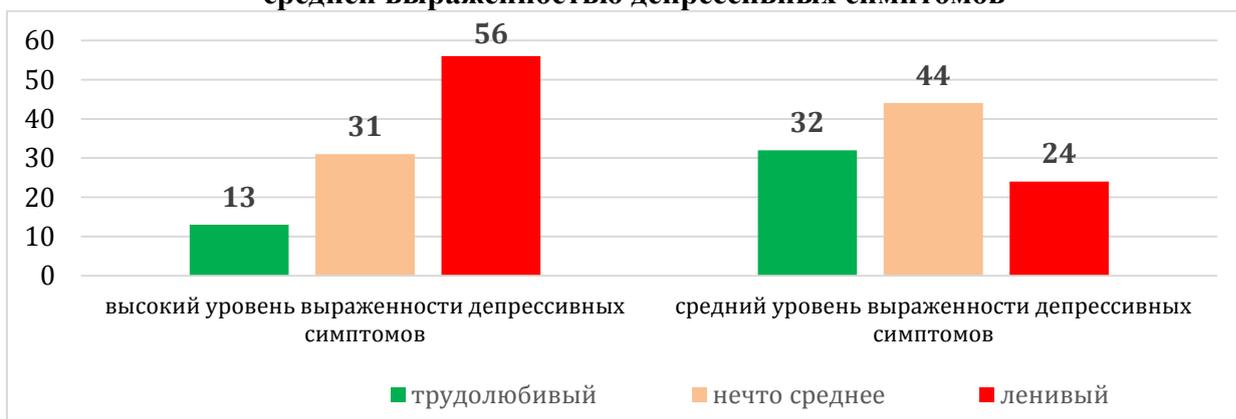
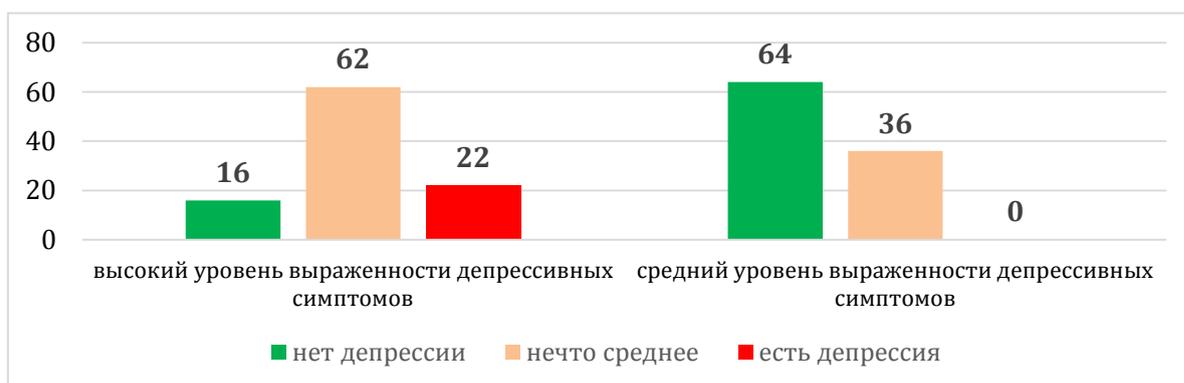


Диаграмма 7

Самооценка наличия депрессии у обучающихся с высокой и средней выраженностью депрессивных симптомов



Как видно из представленных диаграммы, обучающиеся с высоким уровнем выраженности депрессивных симптомов чаще, характеризуют себя, как «ленивых» (56% испытуемых) и только 22% из них отмечают, что у них могут быть признаки депрессивного состояния. Из этого следует, что свое состояние они объясняют скорее ленью, что подтверждает нашу гипотезу о том, что обучающиеся могут испытывать сложности с различением этих состояний. Ребята со средней выраженностью депрессивных симптомов гораздо чаще характеризуют себя, как «трудолюбивых» (наличие у себя этого качества отметили 32% испытуемых) и не отмечают, что у них отсутствуют признаки депрессивного состояния.

Диаграмма 8

Представления обучающихся с высокой выраженностью депрессивных симптомов о том, что может помочь справиться с ленью



Диаграмма 9

Представления обучающихся со средней и низкой выраженностью депрессивных симптомов о том, что может помочь справиться с ленью



Диаграмма 10

Представления обучающихся с высокой выраженностью депрессивных симптомов о том, что может помочь справиться с депрессией



Представления обучающихся со средней и низкой выраженностью депрессивных симптомов о том, что может помочь справиться с ленью

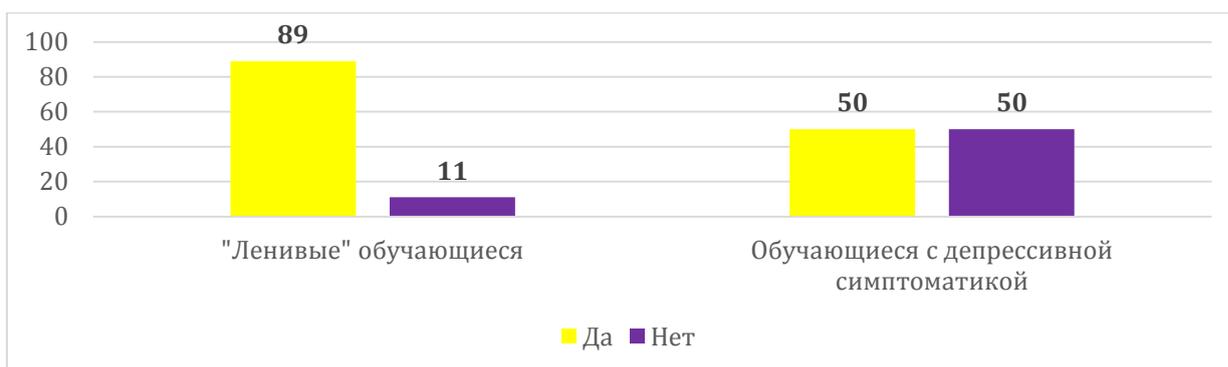


Из представленных диаграмм видно, что качественных различий в представлениях о том, как справиться с депрессией подростков обеих групп нет. Подавляющее большинство испытуемых (68% и 74%) отметили, что нужно обратиться за помощью к психологу/психиатру. Проблема лишь в том, как видно из результатов исследования, что ребята с депрессивными симптомами нередко воспринимают свое состояние, как лень и потому за подобной помощью, скорее всего, обращаться не будут.

III. На третьем этапе мы исследовали качественные представления педагогов о феноменах лени и депрессии у педагогов с использованием авторской анкеты «Лень и депрессия».

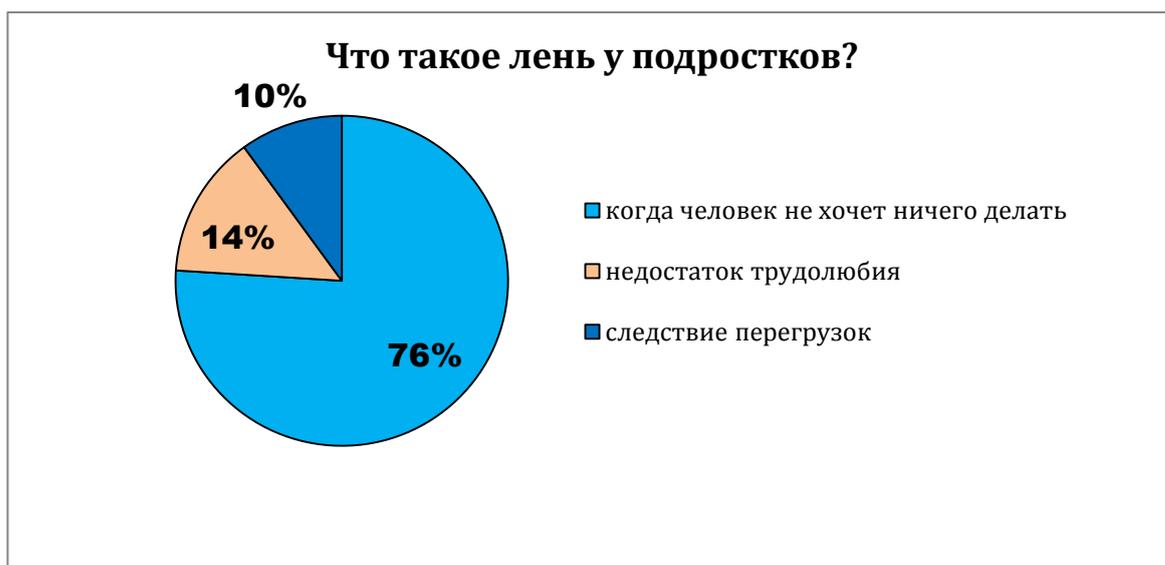
Были получены следующие результаты, которые отражены в диаграммах 12, 13, 14, 15, 16

Представления педагогов о том, есть ли в классах, с которыми они работают, «ленивые» обучающиеся и обучающиеся с депрессивной симптоматикой (количество ответов в % отношении)

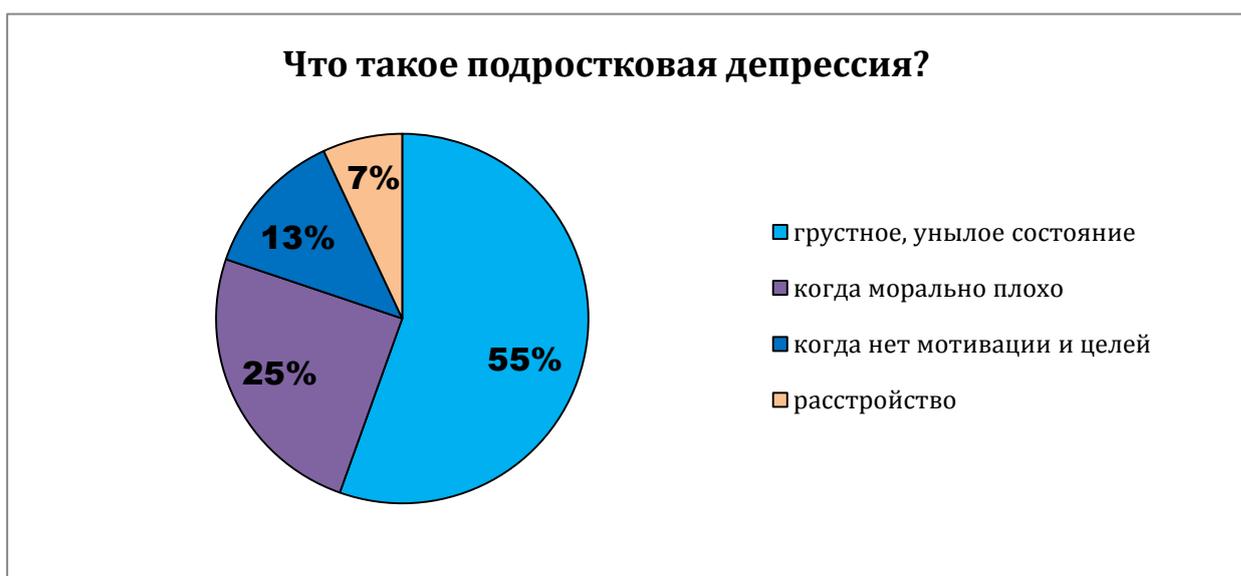


Из представленной диаграммы можно увидеть, что большинство педагогов (89%) считает, что в классах, где они работают, есть «ленивые учащиеся», при этом наличие обучающихся с депрессивной симптоматикой отмечают только 50% учителей. Однако полученные нами данные по методике М. Ковач «Опросник детской депрессии» свидетельствуют, что в каждом классе есть ребята с высокой выраженностью депрессивных симптомов. И это значит, что педагоги также как и ребята испытывают сложности с различением данных состояний.

Представления педагогов о подростковой лени



Представления педагогов о подростковой депрессии



В представлениях педагогов о том, что такое «лень» и «депрессия» качественных отличий от представлений обучающихся не зафиксировано. Учителя также отмечают, что в первую очередь, лень — это нежелание что-то делать (55% учителей), а в понимании депрессии на первый план выходит ее эмоциональный компонент.

Представления педагогов о том, что может помочь подросткам справиться с ленью



Представления педагогов о том, что может помочь подросткам справиться с депрессией



Качественных отличий между представлениями педагогов и обучающихся, как в борьбе с ленью, так и в помощи при депрессии, также не было выявлено, что опровергает выдвинутую нами гипотезу. Чтобы справиться с ленью, важна заинтересованность в результате (мотивация) считают педагоги, а с депрессией — помощь специалиста.

Выводы по второй главе

1. Результаты диагностики по методике М. Ковач «Опросник детской депрессии» подтвердили нашу гипотезу, что в 7-9 классах есть обучающиеся с высоким и очень высоким уровнем выраженности депрессивных симптомов.

2. Качественных различий между представлениями о лени и депрессии у обучающихся с высоким и средним уровнем выраженности депрессивных симптомов, а также педагогов выявлено не было, что опровергает выдвинутую нами гипотезу.

3. В понимании депрессии у подростков и педагогов на первый план выходит ее эмоциональный компонент.

4. Самооценка подростков о наличии у себя таких качеств, как трудолюбие и лень, а также депрессивной симптоматики у подростков обеих групп показала, что обучающиеся с высоким уровнем выраженности депрессивных симптомов чаще, характеризуют себя, как «ленивых» и только часть из них из них отмечают, что у них могут быть признаки депрессивного состояния. Это подтверждает нашу гипотезу, что подростки могут затрудняться с различением лени и депрессии.

5. Большинство педагогов считает, что в классах, где они работают, есть «ленивые учащиеся», при этом наличие обучающихся с депрессивной симптоматикой отмечают только половина учителей. Однако полученные нами данные по методике М.Ковача «Опросник детской депрессии» свидетельствуют, что в каждом классе есть ребята с высокой выраженностью депрессивных симптомов. И это значит, что педагоги также как и ребята испытывают сложности тем, чтобы различить данные состояния.

6. Способы борьбы с ленью и помощи в преодолении депрессии схожи у подростков и педагогов

Заключение

Мы изучили представления подростков с высоким и средним уровнем выраженности депрессивных симптомов, а также педагогов о феноменах лени и депрессии и пришли к выводу, что во многом он схожи, однако недостаточно наполнены. Так, в представлениях о депрессии на первый план выходит эмоциональный компонент, но упускаются такие важные факторы, как особенности мыслительной деятельности и физические симптомы. Также мы отметили, что и подростки, и педагоги могут испытывать трудности в том, чтобы различить данные состояния. Для того, чтобы привлечь внимание к данной проблеме, мы считаем важным ознакомить с результатами исследования учащихся, педагогов и родителей, а также разработали для них памятку, которая позволит различить лень и депрессию

Приложение 1

«Опросник детской депрессивности» М. Ковач

Инструкция: прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и выберите одно из них, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет

1	Я бываю грустным только иногда	
	Я часто бываю грустным	
	Мне всегда грустно	
2	У меня никогда ничего не получается	
	Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится	
	У меня все получается хорошо	
3	Я практически все делаю хорошо	
	Я многое делаю не так	
	Я все делаю неправильно	
4	Многое приносит мне удовольствие	
	Кое-что доставляет мне радость	
	Меня ничего не радует	

5	Я плохой всегда	
	Я часто бываю плохим	
	Я редко бываю плохим	
6	Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое	
	Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-то плохое	
	Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное	
7	Я ненавижу себя	
	Я не люблю себя	
	Я себе нравлюсь	
8	Все плохое происходит в результате моих ошибок	
	Многое плохое происходит в результате моих ошибок	
	Плохое, как правило, происходит не по моей вине	
9	Я не думаю о том, чтобы покончить с собой	
	Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его	
	Я хочу убить себя	
10	Я плачу каждый день	
	Я часто плачу	
	Я плачу редко	
11	Я все время испытываю беспокойство	
	Я часто испытываю беспокойство	
	Я редко испытываю беспокойство	
12	Мне нравится быть с людьми	
	Мне не нравится быть с людьми	
	Мне совсем не хочется быть с людьми	
13	Я не могу решиться на многое	
	Мне трудно решиться на многое	
	Я легко принимаю решения	
14	Я выгляжу хорошо	
	Кое-что в моем облике меня не устраивает	
	Я выгляжу уродливо	
15	Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания	
	Мне часто приходится себя заставлять выполнять школьные задания	
	Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема	
16	Я плохо сплю каждую ночь	
	Я часто сплю плохо	
	Я сплю очень хорошо	
17	Я редко устаю	
	Я часто устаю	
	Я все время чувствую себя усталым	
18	В большинстве случаев не хочу есть	
	Я часто не хочу есть	
	Я ем очень хорошо	

19	Меня не беспокоят боли	
	Меня часто беспокоят боли	
	Меня все время беспокоят боли	
20	Я не чувствую себя одиноким	
	Я часто чувствую себя одиноким	
	Я всегда чувствую себя одиноким	
21	Школа никогда не приносит мне удовольствие	
	Иногда школа мне приносит удовольствие	
	Школа часто радует меня	
22	У меня много друзей	
	У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше	
	У меня нет друзей	
23	С моей учебной работой все в порядке	
	Я учусь не так хорошо, как прежде	
	Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли	
24	Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята	
	Если захочу я смогу стать таким хорошим, как другие	
	Я такой же хороший как другие ребята	
25	Меня никто по-настоящему не любит	
	Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит	
	Я уверен в том, что меня любят	
26	Обычно я делаю то, что мне сказали	
	Как правило, я не делаю того, что мне говорят	
	Я никогда не делаю того, что меня просят сделать	
27	Я чувствую себя одиноким с людьми	
	Я часто радуюсь	
	Я все время радуюсь	

Приложение 2

Анкета для подростков «Лень и депрессия»

1. Что такое лень? Запиши свой вариант ответа _____

2. Что такое депрессия? Запиши свой вариант ответа _____

3. Оцени себя по 7-бальной шкале. Чем ближе к полюсу 1, тем более трудолюбив, чем ближе к полюсу 7, тем более ленив
трудолюбивый 1 2 3 4 5 6 7 ленивый
4. Оцени себя по 7-бальной шкале. Чем ближе к полюсу 1, тем более вероятно, что депрессии у тебя нет, чем ближе к полюсу 7, тем более вероятно, что у тебя есть депрессия
нет депрессии 1 2 3 4 5 6 7 есть депрессия
5. Что может помочь справиться с ленью _____

6. Что может помочь справиться с депрессией _____

Приложение 3

Анкета для педагогов «Лень и депрессия у подростков»

1. Есть ли в вашем классе, или классах, где вы работаете, «ленивые» подростки?
2. Есть ли в вашем классе, или классах, где вы работаете подростки с депрессивной симптоматикой?
3. Что такое лень у подростков? Запишите свой вариант ответа _____
4. Что такое подростковая депрессия? Запиши свой вариант ответа _____
5. Что может помочь подростку справиться с ленью? Запишите свой вариант ответа _____
6. Что может помочь подростку справиться с депрессией? Запишите свой вариант ответа _____

Приложение 4

Памятка для подростков «Лень, или депрессия»



Памятка для родителей «Подростковая депрессия»

**ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ - ЭТО ОБЫЧНО
СОЧЕТАНИЕ ТРЕХ ФАКТОРОВ**

Нарушение настроения: чаще устойчиво низкое, но бывает и наоборот

Снижение темпа мышления и способности к концентрации

Повышение, или снижение аппетита, сонливость, или наоборот недостаточное количество сна

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

К внешним причинам относят частые конфликты в семье и со сверстниками, отсутствие поддержки, частые переезды, переживание утраты, чувство покинутости, отсутствие друзей

К внутренним причинам относят нарушенный гормональный фон, биохимические причины, генетическую предрасположенность

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Часто проявляющееся подавленное настроение, постоянная усталость, слезливость, повышенная тревожность, потеря привычных интересов, замкнутость, снижение успеваемости

Соматические нарушения: беспричинная субфебрильная температура, необъяснимые боли в различных частях тела

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ

При подозрении депрессии у подростка нужно незамедлительно обратиться за консультацией к врачу-психиатру и если диагноз подтвердится, следовать его рекомендациям

Не ждите, что депрессия пройдет сама. Это может привести к непоправимым последствиям

Список литературы

1. Адаханбекова Е.Э. Депрессия в подростковом возрасте/ автореферат диссертации [электронный ресурс]. — URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/depressiya-v-podrostkovom-vozroste](https://cyberleninka.ru/article/n/depressiya-v-podrostkovom-vozroste)
2. Алексеенкова, М. А. Ленъ или апатия у подростков? Тревожные сигналы для родителей / М. А. Алексеенкова, С. В. Есина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 51.1 (289.1). — с. 4-8. — URL: <https://moluch.ru/archive/289/65584/>
3. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – с. 121-130.
4. Депрессия у детей и подростков: группы риска, рекомендации для учителей и родителей/ под ред. Е.В. Сивак. — М.: ВШЭ, 2022. — 39с.
5. Ефимова М.Ю. Возрастные особенности депрессии у подростков// Вестник науки. 2020. №1 [электронный ресурс]. — URL: [https:// www.vestnik-nauki.rf/article/2547?ysclid](https://www.vestnik-nauki.rf/article/2547?ysclid)

6. Захаров А.И. Психотерапия невротиков у детей и подростков. - Л., 1982. — 176с.
7. Княгина Н.В. Шесть причин подростковой лени// [электронный ресурс]. — URL [https:// www.b17.ru/article/480680](https://www.b17.ru/article/480680)
8. Молодченко М.С. Личностные факторы проявления лени в учебной деятельности у подростков/ Современная педагогика. 2016. № 10 [электронный ресурс]. — URL: <https://pedagogika.snauka.ru/2016>
9. Овчарова Р.В. Взаимосвязь проявлений лени и конфликта саморегуляции у подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 4 (72). с. 76–80
10. Посохова С.Т. Леня: психологическое содержание и проявление// автореферат диссертации [электронный ресурс]. — URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/len-psihiologicheskoe-soderzhanie-i-proyavleniya?](https://cyberleninka.ru/article/n/len-psihiologicheskoe-soderzhanie-i-proyavleniya?)
11. Чугуй Е.В. Леня и леность как факторы нарушения саморегуляции/ автореферат диссертации [электронный ресурс]. — URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/len-i-lenost-kak-narushenie-samoregulyatsii-factory-formirovaniya-i-sposoby-iskoreneniya-leni-u-podrostko](https://cyberleninka.ru/article/n/len-i-lenost-kak-narushenie-samoregulyatsii-factory-formirovaniya-i-sposoby-iskoreneniya-leni-u-podrostko)
12. Шнейдер Л.В. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога // Школьный психолог. – 2009. — №22. – с. 25 -29.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Сузунского района «Сузунская средняя общеобразовательная школа №1»

Проектная работа «Профилактическая работа с тревожностью, вызванной итоговой государственной аттестацией»

Автор проекта:
Расщектаева Анастасия,
обучающаяся 9 «В» класса
Руководитель проекта:
Горбачёва Юлия Юрьевна,
педагог-психолог

Введение

Я обучаюсь в 9в классе МКОУ «Сузунская СОШ №1», мне и моим сверстникам в этом учебном году предстоит итоговая государственная аттестация, предстоящие испытания вызывают волнение и беспокойство, поэтому выбрала тему «Профилактическая работа с тревожностью, вызванной итоговой государственной аттестацией» для исследования.

Моё исследование поможет разобраться в том, как могут школьники снизить свою тревожность и стабилизировать свое состояние.

Гипотеза: ситуация проведения основного государственного экзамена повышает уровень тревожности учеников.

Цель: снижение уровня тревожности обучающихся 9 классов МКОУ «Сузунская СОШ №1»

Задачи:

1. Подобрать валидную методику для диагностики тревожности
2. Диагностировать уровень тревожности девятиклассников
3. Провести занятие для девятиклассников, направленное на обучение способам стабилизации уровня тревожности.
4. Провести повторную диагностику

Объект исследования: тревожность девятиклассников

Предмет исследования: эффективный метод снижения тревожности девятиклассников

Методы исследования: шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, анализ эссе.

Глава 1. Теоретическая часть

В настоящее время по статистическим данным центра статистики и мониторинга образования многие школьники решают покинуть школу после 9 класса и поступить в техникум. Для учеников это является серьезным шагом к взрослой жизни, и если 18-летние выпускники уже определились с выбором профессии, то 15-16-летние девятиклассники просто теряются. Кроме того, наибольшее волнение вызывают ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. Для девятиклассников таким испытанием является основной государственный экзамен (ОГЭ). Итоговые экзамены, которые выполняют функции выпускного и вступительного экзаменов, содержат в себе возможности и перспективы, но одновременно вызывает у выпускников сильное эмоциональное напряжение, повышенную тревожность, неопределенность, связанную с возможностью реализации дальнейших жизненных планов. Высокие результаты на ОГЭ зависят не только от хорошей подготовки, но и от положительного эмоционального состояния, поэтому в настоящее время актуальна проблема тревожности в юношеском возрасте.

Многие практикующие психологи используют понятие «тревога» и «тревожность» как синонимы. Но это не совсем верно. До XX века эти термины действительно считались аналоговыми, но во второй половине XX века стали различать значения «тревога» и «тревожность» (А. М. Прихожан; Ч. Д. Спилбергер; Ю. Л. Ханин и др.).

Согласно «Большому психологическому словарю» Б.Г. Мещерякова (2004) тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения (Б.Г. Мещеряков, 2004). Тревожность рассматривается с двух точек зрения – ситуативной и личностной. В первом случае термин используется для описания неприятного эмоционального состояния, связанного с ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий. Во втором случае тревожность ощущается как переживание личной угрозы, повышенную чувствительность к неудачам и ошибкам, недовольство собой.

1. Личностная тревожность — это индивидуальная особенность характера и свойство личности, проявляющееся относительно постоянным беспокойством. Человек склонен воспринимать любое событие как угрозу и эмоционально реагировать на него. Обычно формируется в раннем детстве.

2. Ситуативная тревожность — это кратковременная реакция на какое-то стрессовое событие. Когда провоцирующий фактор исчезает, состояние человека восстанавливается.

Симптомы у этих видов тревожности тоже отличаются:

- Личностная тревожность: почти постоянное чувство опасности, неопределённости, ожидание угрозы без причины или надвигающейся неудачи, замкнутость, малообщительность, боязнь новых знакомств, выступлений, непривычных ситуаций, пониженная самооценка, недостаток мотивации и энергии, чувствительность к критике.

- Ситуативная тревожность: учащение сердцебиения и дыхания, возрастание общей возбудимости, понижение порога чувствительности, острое напряжение и беспокойство, нарушение внимания, концентрации, падение работоспособности, утомляемость, быстрая истощаемость.

Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч.Д., 1983).

Если обратиться к определению тревожности у различных психологов, то мы видим, что ученые дают данному термину разные определения. Например, Борис Михайлович Теплов определял тревожность как эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. Причем он разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях. Одним из оснований для такого мнения является то, что эмоциональная возбудимость не зависит от силы раздражителя, а тревожность, наоборот, находится с ней в прямой зависимости (Маклаков А. Г., 2008) [1].

Анна Михайловна Прихожан трактует тревожность как личностное свойство, которое формируется в результате фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения (А.М.Прихожан,2000). Более того А.М. Прихожан выделяет два типа тревожности:

- беспредметную тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
- тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятного в различных видах деятельности и обобщения.

Многочисленные исследования показали, что тревожность влияет на успешность сдачи выпускных экзаменов. Обучающиеся с высоким уровнем личностной тревожности демонстрируют на ОГЭ более низкий результат, относительно своих среднегодовых показателей, а обучающиеся с низким уровнем личностной тревожности, в большинстве своем, подтверждают свои пробные результаты (Еремина Л.Ю., Прохоров Р.Е.).

А.В. Грибанов, И.С. Депутат, А.Н. Нехорошкова, И.С. Кожевникова, М.Н. Панков доказали, что высокая тревожность оказывает дезорганизующее влияние на результативность интеллектуальной деятельности субъекта.

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов взросления человека, который сопровождается дестабилизацией эмоциональной сферы, что часто приводит к переживанию тревоги. Самой частой для девятиклассников является школьная (учебная) тревожность, на втором месте — межличностная тревожность, на третьем — «тревожность выпускника» (Стрижиус Е.И.).

Как субъективное проявление неблагополучия личности, тревожность находится в центре внимания врачей-психиатров, психотерапевтов, психологов. Так, тревожность рассматривается как «...переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности...». Это переживание может по-разному влиять на поведение в ситуации неопределенности. Если у человека высокий уровень индивидуальных компенсаторных возможностей, то он успешно адаптируется к ситуации и справляется с тревогой, в то время как дефицит ресурсов приводит к дестабилизации поведения. Тревожность «...как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный аспекты...». Она проявляется в склонности к негативным мыслям, фобиям, страхам, неспособности к саморегуляции и самоорганизации. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. Личностная тревожность — это относительно устойчивая индивидуальная характеристика человека, определяющая его готовность: (а) воспринимать многие жизненные ситуации как угрожающие его самооценке, самоуважению и престижу; (б) реагировать на эти ситуации повышением тревоги (Ч. Спилбергер, 1966; 1972; Ю.Л. Ханин, 1978). На основе тревожности как свойства личности могут формироваться застенчивость. Ситуативная тревожность проявляется в конкретных ситуациях, связанных с оценкой реализуемой деятельности (реальной и ожидаемой). Ситуативная тревожность, по Ч.Д. Спилбергеру, больше отражает эмоциональные реакции.

Изучением проблемы тревожности старшеклассников в предэкзаменационный период занимались Л.Ю. Еремина, Е.И. Стрижиус, Р.Е. Прохоров и др. Авторами выделены особенности тревожности старшеклассников, причины и динамика тревожности. Склонность к тревоге могут проявлять школьники вне зависимости от уровня успеваемости. Так, успешные ученики, которые очень ответственно относятся к учебной деятельности, активны в общественной жизни, дисциплинированы, нередко имеют выраженные вегетативные реакции, психосоматические нарушения в виде роста тревожности. В.И. Мищенко сравнила показатели тревожности обучающихся девятого и одиннадцатых классов и обнаружила снижение тревожности с возрастом, что объясняется исследователем наличием опыта сдачи ОГЭ. Особенно остро стоит проблема поиска путей коррекции и нивелирования тревожности подростков как фактора, приводящего к срыву адаптации в условиях ситуации неопределенности. Так А.М. Прихожан полагает, что профилактическая и коррекционная работа по снижению тревожности должна включать три взаимосвязанных направления:

1. Психологическое просвещение окружающих подростка взрослых (родителей и педагогов), объяснение им причин и последствий тревожности; обучение взрослых средствам преодоления тревожности у детей (что особенно важно для родителей, учителей), способам помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности.

2. Непосредственная работа с подростками. Профилактическая работа должна быть

направлена, прежде всего, на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности, а коррекция — на «зоны уязвимости», характерные для конкретного подростка.

3. Работа по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у подростка чувства защищенности, межличностной надежности.

Значимым элементом в профилактике и преодолении тревожности является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в наиболее трудных для человека ситуациях. Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1. Обучение подростка приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью.

2. Расширение функциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности».

3. Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

Одновременно необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

В.И. Моросанова, Е.В. Филиппова, Т.Г. Фомина экспериментально доказали, что значимыми предикторами результата экзамена выступают общее развитие осознанной саморегуляции учебной деятельности и уровень оценочной тревожности. Осознанная саморегуляция снижает негативное влияние оценочной тревожности, что улучшает результаты экзамена. Отсюда следует, что психологическая помощь девятикласснику накануне экзамена должно опираться на развитие у него способности к осознанной саморегуляции.

С.А. Залыгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декина при подготовке к ЕГЭ предлагают решать следующие задачи: научить распределять учебную нагрузку; сформировать умения обнаруживать психологическую напряженность старшеклассника; выработать приемы создания ситуации успеха. Д.А. Капитанец предлагает осуществлять коррекцию тревожности за счет формирования умения регулировать свое эмоциональное состояние, обучения приемам релаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, развития форм эмоционального поведения и реагирования. А.В. Дегтярёв, К.М. Ефимочкина полагают, что в рамках образовательного процесса возможно применение группового психологического тренинга с целью развития ресурсов поведения для снижения уровня ситуативной тревожности у учащихся. В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, М.В. Купцов доказали, что для коррекции тревожности необходимо познакомить подростков со средствами самопознания; проработать личностные качества, направленные на позитивный и дифференцированный образ «Я»; развить коммуникативные навыки и умения; обучить способам саморегуляции и конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.

В психологической литературе предложены следующие пути коррекции тревожности: настройка на определенное эмоциональное состояние; приятное воспоминание; использование роли; контроль голоса и жестов; улыбка; дыхание, мысленная тренировка; репетиция; доведение до абсурда [2].

Глава 2. Описание опытно-исследовательской работы

В исследовании уровня тревожности участвовали ученики 9 «В» класса МКОУ «Сузунская СОШ №1».

Дата: 19.11.24г

Методика: Шкала самооценки уровня тревожности по методу Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.



Рисунки 1-2 - Ситуативная и личностная тревожность обучающихся 9 «В» класса

Ученики 9 «В» класса написали эссе на тему «Что я понимаю про свою тревожность перед сдачей экзаменов», проанализировав ответы, получила следующие данные.

Проанализировав ответы обучающихся, можно отметить, что 8 человек из 15 опрошенных испытывают состояние тревожности и понимают проявления данного состояния.

14.01.2025 года проведено занятие в 9 «В» классе, направленное на обучение способам стабилизации эмоционального состояния.

Упражнения: «Комплимент», «Муха», «Мороженое», «Замок», «Откровенно говоря», «Лимон»



Рисунок 3- Занятие для обучающихся 9 «В» класса

Далее проведена повторная диагностика, результаты показали, что личностная тревожность осталась на прежнем уровне, а ситуативная снизилась.



Рисунки 4-5 - Личностная и ситуативная тревожность обучающихся

Выводы

Моя гипотеза подтвердилась, ситуация проведения основного государственного экзамена влияет на повышение тревожности учеников, но ситуативную тревожность

можно снизить, применяя упражнения, направленные на стабилизацию эмоционального состояния.

Глава 3. Памятка «Стабилизация эмоционального состояния»

Снятие мышечных зажимов. Чтобы снять эмоциональные зажимы на теле необходимо сжимать и разжимать в руках небольшой мячик, комок пластилина. Бить кулаком подушку. Усиленно поморгать, похлопать себя по плечам, рукам, ногам. Необходимо интенсивно тереть мочки ушей, массировать виски, резко сжать и разжать кулаки. Принять душ или ванну с пеной, ароматическими средствами, гелем, мылом.

Прослушивание музыки. Есть два варианта прослушивания музыки: прослушивание расслабляющей музыки на 10-15 минут в день. Музыка позволяет отвлечься, не думать ни о чем. Второй вариант: нужно включить активную динамическую музыку и постараться отключить мысли и двигаться в такт с ритмом и громко петь. Пение даст выход негативным эмоциям через позитив.

Игра на инструменте это может быть любой музыкальный инструмент (гитара, фортепиано и др.), если после игры становится спокойно и комфортно, то это ваш ресурс.

Вода один из мощных ресурсов. Ее можно выпить, тем самым успокоиться, брызнуть себе на лицо, помыть руки.

Домашние дела. Монотонная работа снимает стресс (мытьё посуды, полов).

Обратить внимание на продукты, которые приносят пользу. Морковь – поможет улучшить память при больших объемах информации. Орехи помогут при интенсивных умственных нагрузках и укрепят нервную систему. Стручковая фасоль мгновенно улучшит память. Сухофрукты, нежирное мясо повышает концентрацию внимания, капуста снимет стресс. Бананы добавят хорошего настроения. Ежедневное потребление в разумных пределах поможет и поддержит организм в стрессовой ситуации.

Свежий воздух. Необходимо ежедневно гулять среди приятных пейзажей. Ежедневные прогулки должны чередоваться с подготовкой к экзаменам.

Творчество. Чем больше источников радости, тем выше уровень стрессоустойчивости и способности справляться с напряжением.

Любимый питомец. Твои питомцы тоже могут помочь в этот непростой период. Уделяй общению 10-20 минут в день.

Сон. Желательно свой день распределить так, чтобы все успеть и лечь спать в 10 часов вечера.

Библиографический список

1. Лебедева А.Н., Тревога как реакция на проведение основного государственного экзамена для учащихся 9-х классов [[Электронный ресурс](#)]:

2. Шерешкова Е.А., Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период [[Электронный ресурс](#)]:

3. Сафонова А.А., Статья «Личностная и реактивная (ситуационная, ситуативная) тревожность у детей и взрослых», Институт психологии творчества [[Электронный ресурс](#)]



«ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ»

**VIII
СБОРНИК ЛУЧШИХ ПРАКТИК
РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА**