

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 106 от 04.06.2024

Рабочая программа

**психологического сопровождения учащихся: сохранение психического
здоровья и создание психологически комфортного процесса обучения**

Автор-составитель:
педагог-психолог
Смолянинов А.В.

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является приоритетным направлением развития основного образования. Эта задача отражена в национальной образовательной инициативе "Наша новая школа". Необходимость сохранения и развития здоровья детей с помощью ресурсов образовательных учреждений связано с тем, что именно в период детского и подросткового возраста происходит формирование здоровья человека. Вместе с тем, учащиеся проводят в школе значительную часть дня. Поэтому существует социальная потребность в создании системы здоровьесбережения обучающихся, включающей различные направления работы. Таким образом, одной из отличительных черт современного периода развития национальной системы образования становится все более активное использование в образовательной практике технологий, видов деятельности, нацеленных на сохранение здоровья как школьников, так и самих педагогов.

Общее здоровье человека включает взаимосвязанные компоненты: физическое, нравственное и психическое здоровье. Программа направлена на развитие психического здоровья участников образовательного процесса. *Психическое здоровье* рассматривают как состояние психической сферы человека, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция. Вместе с тем, это высокий уровень развития сознания и мышления, моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды (в семье, школе, социальной группе).

Одним из важных способов формирования психического здоровья являются методы и технологии психопрофилактики. Они обращены на создание условий для процесса социальной адаптации учащихся, реализации их индивидуальных потребностей и творческой активности, улучшении психологического климата класса, школы, предупреждение конфликтов и отклоняющегося поведения. Решение данных проблем и задач имеет комплексный характер, поэтому программа реализуется с помощью разных форм, методов и технологий.

Цели программы

- содействие администрации и педагогическому коллективу в обеспечении социального и личностного развития, индивидуальности учащихся;
- создание психологических условий для охраны и сохранения здоровья школьников;
- профилактика и коррекция девиантного (отклоняющегося) поведения учащихся;
- психологическая поддержка развития познавательных интересов и учебной мотивации школьников;

- психологическое сопровождение профессионального самоопределения;
- содействие учителям и родителям в воспитании детей, формировании у них принципов толерантности и ответственности.
- обеспечение сотрудничества, взаимопомощи в педагогическом коллективе, развитие профессионально значимых качеств личности педагогов.

Задачи программы

- помочь учащимся в решении актуальных задач развития, обучения и социализации: учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, учителями, родителями.
- способствовать успешной адаптации учащихся начальной школы;
- содействовать адаптации к новым условиям обучения учащихся основной школы;
- помочь учащимся средней и старшей школы в разработке индивидуальных образовательных траекторий и профессиональном самоопределении, исходя из их способностей, склонностей, интересов, состояния здоровья;
- содействовать в выстраивании коммуникаций в образовательной среде, направленной на системный анализ конфликтных ситуаций, их разрешений;
- повышать психологическую компетентность учащихся, учителей родителей.

Основное содержание и направления работы

1. Учебно-просветительская деятельность.

1. Подготовка и проведение занятий по психологии.

В рамках данного направления организуются разовые занятия для учащихся разных классов.

Примерная тематика занятий:

1. Мы – разные.
2. Возможности и пути проявления индивидуальности.
3. Общение и индивидуальные особенности способов общения.
4. Выражение чувств.
5. Выработка терпеливого отношения к людям.
6. Что значит быть самим собой?
7. Способы разрешения конфликтной ситуации.
8. Психологические методы саморегуляции.
9. Способы сохранения и развития психологического здоровья.
10. Психологические отличия юношей и девушек.

2. Помощь в подготовке и проведении классных часов психологического содержания (фрагментов классных часов) классными руководителями.

3. Выступление на родительских собраниях по актуальным психологическим вопросам.

4. Организация и проведение психолого-педагогических семинаров и тренингов для учителей школы. Темы занятий-тренингов для педагогов:

1. Конструктивное взаимодействие в учебном процессе.
2. Психологические основы здоровьесберегающих технологий.
3. Способы релаксации, саморегуляции и эмоционального восстановления.

2. Диагностическая деятельность.

1. Подготовка (стимульного материала, изготовление бланков ответов) и проведение групповой и индивидуальной психодиагностики, обработка данных, интерпретация и обобщения. Разработка рекомендаций.
2. Организация на основе результатов диагностики индивидуальной коррекционной работы.

Перечень мероприятий по психологической диагностике индивидуально-психологических качеств личности.

Классы	Мероприятия
1	Изучение готовности к обучению в школе. Мотивационная направленность. Промежуточная психодиагностика, направленная на изучение динамики адаптации к обучению в школе Контрольная психодиагностика.
2,3,4	Динамическое наблюдение в процессе обучения
5-8	Изучение самооценки, уровня тревожности, склонности к отклоняющемуся поведению. Коррекционная работа по результатам психодиагностики. Проведение социометрического обследования в классах.
9-11	Изучение психологических особенностей, интеллектуального развития, самооценки. Определение мотивационной направленности. Профессиональные интересы. Коррекционная работа.

3. Профилактическая деятельность.

Содержание данного направления работы включает:

- целевое посещение уроков;
- подготовка и проведение развивающих занятий;
- подготовка и проведение лекций для родителей.

4. Консультативная деятельность.

- Собеседование и консультации со школьниками и их родителями.
- Выработка необходимых рекомендаций и стратегий поведения.
- Консультации для педагогов школы по различным психологическим проблемам.

5. Организационно-методическая деятельность.

- Организация аналитической и отчетной документации.
- Участие в методических объединениях педагогов-психологов.
- Самообразование.

Применяемые формы, методы и приемы.

- психологические тесты
- проективные методики
- методы психокоррекции
- развивающие игры
- подвижные игры
- приемы релаксации и восстановления
- арттерапия
- аромотерапия
- светотерапия
- самомассаж
- активные методы обучения
- тренинги
- оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся