

# **План работы**

педагога-психолога

по результатам социально-психологического тестирования

в 2022 -2023 учебном году

Педагог-психолог Юсупова М.Д.

## **Пояснительная записка**

План работы по результатам социально-психологического тестирования составлен с целью оказания помощи в социально-психологической адаптации студентам, оказавшимся в «группе риска».

### **Задачи:**

- 1) Коррекция агрессивного поведения;
- 2) Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
- 3) Формирование навыков самопознания, уверенности в себе;
- 4) Обучение способам саморегуляции, релаксации;
- 5) Оптимизация взаимодействий в системе «педагог-учащийся»;

### ***Реализация задач предполагает овладение знаниями:***

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;
- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

### ***и умениями:***

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;

### ***Форма работы со школьниками:***

- групповая ( диагностика, тренинги, игры, дискуссии, беседы)
- индивидуальная (диагностика, консультации)

**Ожидаемый результат:** повышение уровня социально-психологической адаптации школьников «группы риска»

### Планируемые мероприятия

Диагностика СОП (автор А.Н.Орел)

#### Выявление «группы риска»

дата	01.02.	02.02	05.02		
класс	7 классы	8 классы	9 класс	10 класс	11 класс
вид	Групповая	Групповая	Групповая	Групповая	Консультации
Подготовка к групповой работе					
07.02- 09.02. (и на протяжении всего периода работы по запросу).					

#### Тренинг. «Кто Я?»

**Занятие 1.** Знакомство. Настройка. Старт.

Вовлечение в групповую работу. Снятие напряженности.

12.02-16.02 (1 раз в неделю для каждой группы)

**Занятие 2.** Самопрезентация.

Создание атмосферы, тренировка навыков самопознания, преодоление барьеров коммуникации, 19.02- 23.02

**Занятие 3.** Преодоление

Демонстрация подходов и взглядов на проблему выбора. Развитие чувства толерантности. 26.02 – 02.03

**Занятие 4.** Я и мой дракон.

Преодоление внутреннего диссонанса, связанного с противоречиями между желаемым и действительным 05.03.-07.03

**Занятие 5.** Окно эмоций.

Анализ карты эмоционального поведения, разобраться в «плохих» и «запрещенных» чувствах, опасности ярлыков в коммуникации, 12.03-16.03

**Занятие 6.** История моей жизни.

Развитие навыков самоанализа, корректировка самовосприятия, усиление веры в себя, 19.03-23.03

**Занятие 7.** Я родом из детства.

Преодоление внутренних барьеров, развитие чувства доверия. 26.03-30.03.

**Занятие 8.** Это Я.

Обсуждение тренинга. Что я знаю о себе, что я знаю о других. Подведение итогов. 02.04-07.04.

**Дифференцированный урок.** ОБЖ. Ты и твоё здоровье

Размышление о своём здоровье, игры, викторины о вреде курения, ПАВ, алкоголя. Как спорт влияет на здоровье человека. 10.04-12.04

**Классный час.** Тема: «Что я могу».

Знакомство с волонтерским движением. Как помощь другим помогает тебе. Кому можно помочь. 16.04-20.04

**Беседа о субкультурах.**

Обзор различных молодежных субкультур. Анализ пользы и опасности различных групп. 28.04.

**Подготовка к Дню Победы.** Акция «Скажи спасибо ветерану».

Узнать о жизни одиноких людей, переживших страшную Войну. Написать письмо с благодарностью за мужество. Поздравить с Праздником Победы. 3.05,04.05

**Занятие 9.** Границы, которые мы...

Разобраться в понятии «личная граница», обсудить социально-приемлемые реакции на нарушение личного пространства, 20-04.-25.04

**Занятие 10.** Запрещающие знаки.

Определение границ взаимной ответственности, обсуждение природы запретов. 21.05-25.05

**Подведение итогов**

**Сравнение результатов теста 1 и 2. Выводы.**