

Рабочая тетрадь школьного психолога.

Основные задачи психолога в школе

Школьный психолог играет ключевую роль в создании благоприятной психологической атмосферы образовательного учреждения. Его деятельность направлена на обеспечение психологического благополучия всех участников образовательного процесса – учащихся, педагогов и родителей. Профессиональная миссия школьного психолога заключается в содействии полноценному личностному и интеллектуальному развитию детей на каждом возрастном этапе.

Предупреждение проблем развития

Раннее выявление и профилактика трудностей в обучении, эмоциональных и поведенческих проблем. Создание условий для гармоничного развития личности учащихся. Предотвращение дезадаптации и школьной неуспеваемости через своевременное психологическое вмешательство.

Мониторинг психолого-педагогических условий

Регулярная оценка психологического климата в классах и школе. Анализ факторов, влияющих на психологическое благополучие учащихся. Отслеживание динамики развития личностных, коммуникативных и регулятивных компетенций учащихся разных возрастных групп.

Повышение психологической культуры

Проведение тематических семинаров, тренингов и лекций для педагогов, родителей и учеников. Распространение психологических знаний о возрастных особенностях, кризисах развития, методах саморегуляции и эффективного общения. Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Оказание психологической помощи

Экстренное психологическое вмешательство в критических ситуациях. Индивидуальное сопровождение учащихся, переживших травматический опыт. Координация действий с другими специалистами (социальный педагог, медицинский работник) при комплексном сопровождении детей в сложных жизненных обстоятельствах.

Важно отметить, что эффективное выполнение этих задач требует от школьного психолога не только глубоких теоретических знаний, но и развитых практических навыков, эмоциональной устойчивости и способности устанавливать доверительные отношения со всеми участниками образовательного процесса. Психолог должен быть гибким в выборе методов работы, учитывать специфику конкретной школы и потребности её учеников.

Основные виды деятельности психолога

Работа школьного психолога многогранна и включает в себя различные направления деятельности, каждое из которых требует специфических профессиональных компетенций и методических подходов. Комплексный характер психологического сопровождения образовательного процесса позволяет обеспечить всестороннюю поддержку развития учащихся и создать благоприятную психологическую атмосферу в школе.



Диагностическая работа

Включает проведение скрининговых и углубленных психологических обследований с использованием стандартизированных методик. Основные направления диагностики: познавательная сфера, эмоционально-волевая сфера, личностные особенности, межличностные отношения, профессиональные склонности. По результатам составляются психологические заключения и рекомендации.



Коррекционно-развивающая работа

Направлена на преодоление выявленных трудностей и развитие потенциала учащихся. Реализуется через систему индивидуальных и групповых занятий по программам саморегуляции, развития коммуникативных навыков, коррекции тревожности, агрессивности, формирования уверенного поведения и стрессоустойчивости.



Консультативная работа

Предполагает проведение индивидуальных и групповых консультаций для учащихся, родителей и педагогов. Основные темы консультаций: трудности в обучении, проблемы взаимоотношений, эмоциональные кризисы, вопросы возрастного развития, профессиональное самоопределение, конфликтные ситуации в школе и семье.



Просветительская и профилактическая работа

Включает организацию тематических выступлений, семинаров, тренингов для повышения психологической грамотности всех участников образовательного процесса. Основные направления: формирование толерантности, профилактика буллинга, профилактика эмоционального выгорания педагогов, обучение навыкам конструктивного общения.

Особое внимание в работе школьного психолога следует уделять междисциплинарному взаимодействию. Эффективное сотрудничество с классными руководителями, социальным педагогом, логопедом, дефектологом и медицинским работником позволяет обеспечить комплексное сопровождение учащихся с различными образовательными потребностями.

Годовой план работы

Эффективная работа школьного психолога невозможна без тщательного планирования. Годовой план является стратегическим документом, отражающим все направления деятельности специалиста и позволяющим систематизировать работу в течение учебного года. При составлении плана необходимо учитывать приоритетные задачи образовательного учреждения, возрастные особенности учащихся и специфические запросы педагогического коллектива.

Структура годового плана

Качественный годовой план должен включать следующие разделы:

- Цели и задачи психологической службы на учебный год
- Основные направления деятельности
- Календарно-тематическое планирование по месяцам
- Циклограмма работы на неделю
- Ожидаемые результаты

Важно предусмотреть также время на экстренные случаи и незапланированные мероприятия, оставляя гибкие "окна" в расписании.



Рациональное планирование помогает психологу эффективно распределять рабочую нагрузку в течение года и своевременно реагировать на возникающие потребности школы.

Пример составления годового рабочего плана педагога–психолога в школе

Составление годового рабочего плана является ключевым элементом организации деятельности школьного психолога. Этот документ позволяет систематизировать работу, определить приоритетные направления, спланировать мероприятия и оценить их эффективность. Хорошо продуманный план обеспечивает комплексный подход к психологическому сопровождению всех участников образовательного процесса — учащихся, педагогов и родителей, а также способствует профессиональному росту самого специалиста.

Годовой план работы педагога-психолога должен быть гибким, учитывать специфику конкретного образовательного учреждения, его контингента и актуальные запросы. Он формируется на основе анализа предыдущей деятельности, потребностей школы, нормативно-правовых актов и рекомендаций вышестоящих организаций.

Основные разделы годового плана:

1. **Титульный лист.** Наименование учреждения, ФИО психолога, учебный год.
2. **Пояснительная записка.** Анализ работы за предыдущий год (при наличии), обоснование выбора приоритетных направлений и задач на текущий год, описание особенностей контингента школы.
3. **Цель и задачи.** Формулировка общей цели психологического сопровождения и конкретных задач, вытекающих из нее.
4. **Направления деятельности.** Подробное описание планируемых мероприятий по основным направлениям работы психолога.
5. **Ожидаемые результаты.** Конкретные, измеримые показатели, по которым будет оцениваться эффективность выполненной работы.
6. **Формы отчетности.** Указание видов отчетов (аналитический, статистический) и сроков их предоставления.

Принципы планирования

Составление плана диагностик

Включает обязательные скрининговые исследования (адаптация 1, 5, 10 классов, профориентация, мониторинг психологического благополучия) и дополнительные диагностики по запросу администрации, педагогов или родителей.

Ведение банка методик

Систематизация диагностических, коррекционных и развивающих методик. Регулярное обновление инструментария с учетом новых научных разработок и изменений в образовательных стандартах.

Документирование

Ведение протоколов обследований и консультаций с соблюдением принципов конфиденциальности. Формирование психологических заключений для педагогических консилиумов и представления на ПМПК.

Формирование расписания

Рациональное распределение времени между индивидуальными и групповыми занятиями, консультациями и организационно-методической работой с учетом режима работы школы.

При планировании важно учитывать циклические процессы школьной жизни: начало учебного года (адаптация), конец четверти (повышенная тревожность), экзаменационный период (стресс), каникулярное время (возможность для углубленной работы с отдельными категориями учащихся). Распределение диагностических и профилактических мероприятий должно соответствовать этим циклам для достижения максимальной эффективности психологического сопровождения.

Примерное содержание разделов по направлениям деятельности

- **Психологическая диагностика.**

Индивидуальная и групповая диагностика учащихся (готовность к школе, адаптация к учебному процессу, выявление проблем развития, профориентация). Диагностика детско-родительских отношений, психологического климата в классах. Методы: тестирование, анкетирование, наблюдение, проективные методики.

- **Коррекционно-развивающая работа.**

Индивидуальные и групповые занятия, направленные на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, снижение тревожности. Работа с учащимися с ОВЗ и трудностями в обучении. Методы: тренинги, игры, упражнения, арт-терапия.

- **Психологическое консультирование.**

Консультирование учащихся по вопросам личностного развития, межличностных отношений, школьных трудностей. Консультирование родителей по вопросам воспитания, обучения и развития детей. Консультирование педагогов по вопросам взаимодействия с учащимися и родителями. Формы: индивидуальные, групповые.

- **Психологическое просвещение и профилактика.**

Проведение лекций, семинаров, бесед для учащихся, родителей и педагогов по актуальным темам (профилактика буллинга, стрессоустойчивость, формирование здорового образа жизни, правила взаимодействия в коллективе). Разработка информационных материалов.

- **Методическая работа.**

Повышение собственной квалификации (курсы, семинары, вебинары), участие в методических объединениях, разработка и адаптация методических материалов, анализ литературы. Взаимодействие с внешними организациями.

Рекомендации для работы

Успешная деятельность школьного психолога во многом зависит от его способности эффективно организовать свою работу, выстроить продуктивные отношения со всеми участниками образовательного процесса и постоянно совершенствовать свои профессиональные навыки.

1

Сбор обратной связи

Регулярно проводите анкетирование учащихся, педагогов и родителей для оценки эффективности психологических мероприятий.

Используйте полученную информацию для корректировки своих подходов и методик. Создайте систему "психологических почтовых ящиков" для анонимных запросов, особенно актуальную для подростков.

- Разработайте краткие формы обратной связи для различных мероприятий
- Анализируйте динамику запросов на консультации
- Отслеживайте изменения психологического климата в классах после проведения профилактических программ

2

Актуализация методик

Следите за новыми разработками в области психодиагностики и психокоррекции. Адаптируйте классические методики под современные реалии и специфику вашей школы. Особое внимание уделяйте инструментам для работы с цифровым поколением и проблемами, связанными с использованием технологий.

- Участвуйте в профессиональных вебинарах и конференциях
- Подписывайтесь на специализированные психологические журналы
- Состоите в профессиональных сообществах для обмена опытом

3

Соблюдение этических принципов

В сложных и нестандартных ситуациях всегда руководствуйтесь профессиональным этическим кодексом психолога.

Обеспечивайте конфиденциальность информации, полученной в ходе консультаций и диагностик. Четко определите границы своей компетенции и не стесняйтесь направлять клиентов к другим специалистам.

- Разработайте четкую политику конфиденциальности и ознакомьте с ней всех участников образовательного процесса
- Имейте контакты узких специалистов для направления в сложных случаях

Организация документооборота

Создайте удобную систему хранения и обработки профессиональной информации. Используйте как электронные, так и бумажные формы документации в зависимости от ситуации. Обеспечьте надежную защиту конфиденциальных данных через ограничение доступа к папкам и компьютерным файлам.

- Используйте шифрование для электронных документов с конфиденциальной информацией
- Храните бумажные документы в запираемом шкафу
- Разработайте систему кодирования для защиты личных данных

Профессиональное развитие

Регулярно повышайте свою квалификацию через курсы, семинары, чтение профессиональной литературы. Участвуйте в методических объединениях школьных психологов для обмена опытом. Используйте возможности профессиональных супервизий и интервизий для разбора сложных случаев.

- Составьте индивидуальный план профессионального развития на год
- Ведите профессиональный дневник для рефлексии своей практики
- Практикуйте техники профилактики профессионального выгорания

«Профессиональный рост школьного психолога происходит не только через формальное обучение, но и через постоянную рефлексию собственной практики, анализ успехов и неудач, открытость новому опыту и готовность пересматривать привычные подходы к работе».

Эффективность работы школьного психолога определяется не только количеством проведенных мероприятий, но и качественными изменениями в психологическом благополучии учащихся, педагогов и родителей, а также общим улучшением психологического климата в образовательном учреждении.

Циклограмма деятельности психолога

Циклограмма представляет собой еженедельное расписание различных видов деятельности психолога и является важным инструментом для оптимизации рабочего времени. При составлении циклограммы необходимо учитывать особенности режима работы школы, возрастные характеристики обучающихся и приоритетные задачи психологической службы.

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8:00-9:00	Подготовка к работе, планирование дня	Консультации для педагогов	Подготовка к работе, планирование дня	Подготовка диагностических материалов	Оформление документации
9:00-11:00	Диагностическая работа (1-4 классы)	Индивидуальная коррекционная работа	Диагностическая работа (5-8 классы)	Групповые развивающие занятия (1-4 классы)	Посещение уроков, наблюдение
11:00-13:00	Обработка результатов диагностики	Групповые коррекционные занятия (5-8 классы)	Обработка результатов диагностики	Индивидуальное консультирование учащихся	Профориентационная работа (9-11 классы)
13:00-14:00	Обеденный перерыв	Обеденный перерыв	Обеденный перерыв	Обеденный перерыв	Обеденный перерыв
14:00-16:00	Консультирование родителей	Участие в педсоветах, методических объединениях	Диагностическая работа (9-11 классы)	Консультирование родителей	Методическая работа, самообразование
16:00-17:00	Оформление документации, анализ результатов дня	Подготовка к мероприятиям, оформление стендов	Оформление документации, анализ результатов дня	Групповые тренинги для педагогов (профилактика выгорания)	Анализ недели, планирование на следующую неделю

При планировании циклограммы рекомендуется учитывать психофизиологические особенности учащихся разных возрастных групп. Например, диагностическую работу с младшими школьниками лучше проводить на первых уроках, когда их внимание наиболее концентрировано, а коррекционно-развивающие занятия с подростками эффективнее организовывать во второй половине дня.

36ч

Рабочая неделя

Стандартная продолжительность рабочей недели школьного психолога составляет 36 часов, из которых 18 часов отводится на работу с детьми, а остальное время - на организационно-методическую деятельность.

5-7

Консультаций в день

Оптимальное количество индивидуальных консультаций для психолога - не более 5-7 в день, чтобы избежать эмоционального истощения и сохранить качество работы.

25%

Методической работы

Примерно четверть рабочего времени психолога должна отводиться на методическую работу, включая анализ результатов, подготовку к занятиям и профессиональное развитие.

Важно отметить, что циклограмма является гибким инструментом планирования и может корректироваться в зависимости от актуальных задач и изменений в жизни школы.

Рекомендуется пересматривать циклограмму в начале каждой четверти, а также вносить в нее коррективы при возникновении особых обстоятельств, например, в период подготовки к экзаменам, при адаптации новых учеников или в случае кризисных ситуаций.

- ❗ Для эффективного тайм-менеджмента рекомендуется вести не только еженедельную циклограмму, но и ежедневный план работы с указанием конкретных мероприятий, имен учащихся (с использованием кодировки для соблюдения конфиденциальности) и предварительных результатов проведенной работы. Это поможет отслеживать динамику и обеспечит преемственность в работе.

План по самообразованию: "Практическая работа с детьми с ОВЗ в деятельности педагога-психолога"

Работа с детьми с особыми образовательными потребностями требует от школьного психолога специальных знаний, навыков и подходов. Систематическое самообразование в этой области является необходимым условием для оказания эффективной психологической поддержки учащимся с ОВЗ и содействия их успешной интеграции в образовательную среду.

Цели плана самообразования:

1. Повысить профессиональную компетентность в области психологического сопровождения детей с различными видами ОВЗ
2. Освоить современные методы диагностики и коррекции нарушений развития
3. Разработать и апробировать программы психологической поддержки детей с ОВЗ с учетом специфики образовательного учреждения
4. Создать систему взаимодействия с педагогами и родителями для обеспечения комплексного подхода к сопровождению детей с ОВЗ

1

Дети с нарушениями зрения

Изучить специфику восприятия учебного материала и особенности коммуникации. Освоить методы альтернативной передачи визуальной информации. Разработать рекомендации для педагогов по адаптации учебных материалов.

2

Дети с нарушениями слуха

Ознакомиться с основами жестового языка. Изучить методы развития коммуникативных навыков. Освоить техники невербального взаимодействия для психологической диагностики и консультирования.

3

Дети с РАС

Изучить современные подходы к коррекции расстройств аутистического спектра. Освоить методики развития социальных навыков и эмоционального интеллекта. Разработать программу сенсорной интеграции для школьной среды.

4

Дети с ЗПР и интеллектуальными нарушениями

Изучить методы когнитивной стимуляции и развития высших психических функций. Освоить техники визуальной поддержки обучения. Разработать программу развития саморегуляции и произвольности.

Важным аспектом самообразования является не только теоретическое изучение материала, но и практическое применение полученных знаний. Рекомендуется вести дневник профессиональных наблюдений, где фиксировать успешные методики, возникающие трудности и способы их преодоления. По итогам реализации плана самообразования психолог сможет не только повысить эффективность своей работы с детьми с ОВЗ, но и стать ресурсным специалистом для всего педагогического коллектива.

1

Сентябрь–Октябрь. **Теоретическая подготовка.**

- Изучение нормативно-правовой базы инклюзивного образования
- Анализ научной литературы по психологическим особенностям детей с различными видами ОВЗ
- Прохождение онлайн-курса "Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования"

2

Ноябрь–Декабрь. **Диагностический инструментарий.**

- Подбор и адаптация диагностических методик для работы с детьми с различными видами ОВЗ
- Участие в вебинарах по специальной психодиагностике
- Посещение мастер-класса по использованию проективных методик в работе с детьми с ОВЗ

3

Январь–Февраль. **Коррекционно-развивающие программы.**

- Разработка программы развития эмоционального интеллекта для детей с РАС
- Адаптация методик сенсорной интеграции для школьной среды
- Участие в семинаре по применению арт-терапевтических техник в работе с детьми с ОВЗ

4

Март–Апрель. **Практическая апробация.**

- Проведение серии коррекционно-развивающих занятий с учащимися с ОВЗ
- Организация группы взаимоподдержки для родителей детей с ОВЗ
- Проведение обучающего семинара для педагогов по взаимодействию с детьми с особыми образовательными потребностями

5

Май–Июнь. **Анализ и обобщение опыта.**

- Оценка эффективности разработанных программ
- Составление методических рекомендаций для педагогов
- Подготовка доклада для педагогического совета

Как подготовиться к проверкам с Министерства образования?

Подготовка к проверкам является важной частью работы школьного психолога, поскольку эти аудиты направлены на обеспечение качества и соответствия предоставляемых услуг установленным стандартам. Наличие упорядоченной и полной документации — залог успешного прохождения любой проверки, а также свидетельство профессионализма и ответственного подхода к своим обязанностям. Для того чтобы быть полностью готовым к инспекции, школьному психологу необходимо иметь четко структурированный набор ключевых документов. Эти документы охватывают все основные направления деятельности и подтверждают соблюдение профессиональных, этических и правовых норм.

Основные виды документации, обязательные для школьного психолога:

- **Годовой рабочий план педагога-психолога.** Документ, утвержденный директором школы, отражающий цели, задачи, направления и виды деятельности на текущий учебный год. Важно, чтобы он соответствовал реальным потребностям школы и был гибким.
- **Журнал учета видов работы.** Ежедневный журнал, в котором фиксируются все виды деятельности психолога — индивидуальные и групповые консультации, диагностика, коррекционно-развивающие занятия, просветительская работа, методическая работа и т.д.
- **Карты или протоколы психодиагностического обследования.** Документы, содержащие результаты проведенных диагностических исследований, их интерпретацию, выводы и рекомендации. Важно соблюдать конфиденциальность данных.
- **Индивидуальные программы коррекционно-развивающей работы.** Разработанные для учащихся, нуждающихся в индивидуальной поддержке. Они должны включать цели, методы, сроки проведения и планируемые результаты.
- **Психологические заключения и рекомендации.** Документы, составляемые по итогам диагностики или консультирования для педагогов, родителей или администрации, с конкретными предложениями по дальнейшей работе с учащимися.
- **Согласия родителей (законных представителей) на психологическое сопровождение.** Письменные согласия на проведение диагностических исследований, коррекционно-развивающих занятий и индивидуальных консультаций с ребенком. Это требование является обязательным.
- **Отчеты о проделанной работе.** Периодические (квартальные, полугодовые) и годовой аналитический отчеты, отражающие выполнение плана, достигнутые результаты, выявленные проблемы и перспективы дальнейшей работы.

Важные принципы работы психолога

Работа школьного психолога представляет собой многогранную и сложную деятельность, требующую высокого профессионализма, личностной зрелости и постоянного совершенствования. Психолог в образовательном учреждении выполняет уникальную роль медиатора, фасилитатора и проводника психологических знаний, способствуя созданию благоприятной среды для развития каждого ребенка.

Системность

Регулярное проведение диагностических, коррекционных и профилактических мероприятий. Плановая работа со всеми участниками образовательного процесса. Преемственность программ психологического сопровождения на всех этапах обучения.

Анализ результатов

Мониторинг эффективности психологических программ и мероприятий. Оценка динамики развития учащихся. Корректировка методов работы на основе полученных данных.



Гибкость

Адаптация методов работы к изменяющимся условиям образовательной среды. Оперативное реагирование на актуальные запросы и кризисные ситуации. Индивидуальный подход к каждому случаю.

Профессиональная поддержка

Регулярное взаимодействие с коллегами для обмена опытом. Участие в супервизионных группах. Сотрудничество с другими специалистами помогающих профессий для комплексного решения проблем.

Современная образовательная среда предъявляет всё более высокие требования к компетенциям школьного психолога. Появление новых форматов обучения, цифровизация образования, изменение социокультурного контекста взросления детей создают новые вызовы для специалистов.

В этих условиях особенно важно сохранять профессиональную идентичность, опираясь на фундаментальные принципы психологической науки, и одновременно развивать навыки работы с новыми феноменами детства и юношества.