

Индивидуальная беседа
«Моя жизненная позиция»

Форма работы: индивидуальная беседа

Категория: обучающийся группы риска (употребление ПАВ)

Продолжительность: 30–40 минут

Цель беседы: содействие осознанию подростком собственной жизненной позиции, ценностей и личной ответственности за выбор поведения.

Задачи

- помочь подростку осознать свои жизненные установки и цели;
- способствовать формированию ответственности за принимаемые решения;
- актуализировать ресурсы личности и альтернативы рискованному поведению;
- снизить уровень сопротивления профилактической работе.

Условия проведения

- доверительная, конфиденциальная обстановка;
- без осуждения, давления и морализаторства;
- акцент на диалоге и самостоятельных выводах подростка.

Ход беседы

1. Установление контакта (5 минут)

Вводная часть

Специалист:

- обозначает цель беседы в нейтральной форме:
«Мне важно понять, как ты сам смотришь на свою жизнь и выборы»;
- подчёркивает отсутствие наказательных целей.

Короткие вопросы:

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Легко ли тебе обычно говорить о себе?

2. Основная часть (20–25 минут)

Блок 1. «Как я живу сейчас» (7–8 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Что для тебя сейчас самое важное в жизни?
- Чем ты доволен в себе?
- Что, наоборот, не нравится?

Задача специалиста: слушать, уточнять, отражать чувства.

Блок 2. «Мой выбор и его последствия» (7–8 минут)

Обсуждение в формате диалога:

- Как ты обычно принимаешь решения?
- Были ли решения, о которых ты потом жалел?
- Как ты думаешь, от кого зависит то, что происходит в твоей жизни?

Акцент:

- связь между выбором → последствиями → ответственностью.

Блок 3. «Я в будущем» (7–9 минут)

Вопросы:

- Каким ты видишь себя через 3–5 лет?
- Что ты хотел бы сохранить в своей жизни?
- От чего хотелось бы отказаться?

Обсуждение ресурсов:

- кто или что может помочь;
- какие шаги уже можно сделать сейчас.

3. Заключительная часть (5–7 минут)

Подведение итогов

- специалист кратко отражает основные мысли подростка;
- подчёркивает сильные стороны и ресурсы.

Финальный вопрос:

- Что из сегодняшнего разговора было для тебя самым важным?
-

Индивидуальная беседа
«Нравственный закон внутри каждого»

Форма работы: индивидуальная беседа

Класс: 8 «б»

Возраст: 14 лет

Категория: обучающийся группы риска (употребление ПАВ)

Продолжительность: 30–40 минут

Цель беседы: содействие осознанию подростком внутренних нравственных ориентиров, личной ответственности за поступки и их последствия.

Задачи

- помочь подростку задуматься о понятиях добра и зла, ответственности, совести;
- способствовать осознанию личных границ и внутренних ценностей;
- развивать умение соотносить поступки с их последствиями;
- поддерживать формирование внутренней опоры и самостоятельных решений.

Принципы проведения

- доверительность и уважение к позиции подростка;
- отсутствие оценивания и прямого осуждения;
- диалог, а не нравоучение;
- акцент на личный выбор и ответственность.

Ход беседы

1. Установление контакта (5 минут)

Вступление специалиста (пример):

«Сегодня я предлагаю поговорить не о правилах и запретах, а о том, что каждый человек считает правильным для себя».

Вопросы:

- Легко ли тебе обычно говорить о том, что для тебя важно?
- Как ты понимаешь слово «совесть»?

2. Основная часть (20–25 минут)

Блок 1. «Что такое нравственный закон» (7–8 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Как ты думаешь, есть ли внутри человека что-то, что подсказывает, как правильно поступить?
- Бывали ли ситуации, когда ты понимал, что поступаешь неправильно?

Акцент: не на ошибках, а на умении чувствовать границу.

Блок 2. «Мои поступки и их последствия» (7–8 минут)

Обсуждение:

- Всегда ли последствия поступков бывают сразу заметны?
- Как решения человека могут влиять на него самого и на окружающих?
- От кого в итоге зависит выбор — от обстоятельств или от самого человека?

Формируется понимание личной ответственности.

Блок 3. «Мои внутренние ориентиры» (7–9 минут)

Вопросы:

- Какие качества ты ценишь в людях?
- Каким человеком ты хотел бы быть?
- Какие поступки ты точно не хотел бы совершать?

Обсуждение личных ресурсов:

- что помогает удерживаться от нежелательных поступков;
- кто может поддержать в сложной ситуации.

3. Заключительная часть (5–7 минут)

Подведение итогов

Специалист отражает ключевые мысли подростка, подчёркивает его способность:

- размышлять;
- делать выбор;
- нести ответственность.

Итоговый вопрос:

- Что из нашего разговора заставило тебя задуматься?

Индивидуальный тренинг с учеником 8 «Б» класса

Тема: «Релаксационные техники по снижению уровня личностной тревожности ребенка»

Цель: снижение уровня тревожности и обучение ученика простым техникам расслабления и саморегуляции.

Задачи:

- познакомить ученика с понятием тревожности;
- обучить базовым релаксационным техникам;
- развивать навыки управления своим эмоциональным состоянием;
- сформировать умение использовать методы расслабления в стрессовых ситуациях.

Форма работы: индивидуальный тренинг.

Продолжительность: 30–40 минут.

Ход занятия

1. Вступительная часть (5–7 минут)

Психолог устанавливает контакт с учеником.

Беседа:

- Бывают ли у тебя ситуации, когда ты сильно волнуешься?
- Когда чаще всего появляется тревога (контрольные, ответы у доски, конфликты)?

Психолог объясняет, что тревога — это нормальная эмоция, но важно уметь управлять своим состоянием.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение 1. «Дыхание спокойствия»

Психолог обучает ученика технике дыхания:

1. Медленно вдохнуть через нос (на счет 4).
2. Задержать дыхание (на счет 2).
3. Медленно выдохнуть через рот (на счет 6).

Упражнение повторяется 5–6 раз.

Результат: снижение напряжения, успокоение.

Упражнение 2. «Мышечное расслабление»

Психолог предлагает ученику поочередно напрягать и расслаблять мышцы:

- сжать кулаки на 5 секунд → расслабить
- поднять плечи → расслабить
- напрячь ноги → расслабить

Обсуждение ощущений после упражнения.

Упражнение 3. «Спокойное место» (визуализация)

Ученику предлагается закрыть глаза и представить место, где он чувствует себя спокойно и безопасно (лес, море, парк).

Психолог сопровождает упражнение спокойным голосом.

Цель: формирование внутреннего состояния спокойствия.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Обсуждение:

- Какие упражнения больше всего понравились?
- Когда можно применять эти техники?

Рекомендация использовать дыхательные упражнения:

- перед контрольной;
- перед выступлением;
- в стрессовой ситуации.

Индивидуальное занятие с учеником 8 «Б» класса

Тема: Ролевые игры «Ситуации риска»

Цель: формирование у подростка навыков безопасного поведения и умения принимать правильные решения в сложных жизненных ситуациях.

Задачи:

- развивать навыки анализа рискованных ситуаций;
- формировать умение отказывать и защищать личные границы;
- обучить подростка навыкам ответственного выбора;
- развивать уверенность в себе.

Форма работы: индивидуальное занятие с элементами ролевой игры.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вступительная часть (5–7 минут)

Психолог устанавливает контакт с учеником.

Беседа:

- Что такое рискованная ситуация?
- Почему подростки иногда совершают опасные поступки?

Психолог объясняет, что важно уметь распознавать риск и принимать безопасные решения.

2. Основная часть (20–25 минут)

Ролевая игра 1. «Давление друзей»

Ситуация: друзья предлагают пропустить урок или сделать что-то запрещённое.

Обсуждение:

- Что ты чувствуешь в такой ситуации?
- Как можно отказаться?

Психолог помогает сформулировать варианты ответа:

- «Мне это не интересно»
- «Я не хочу нарушать правила»
- «Мне нужно идти на урок».

Ролевая игра 2. «Опасное предложение»

Ситуация: знакомые предлагают попробовать вредные вещества или участвовать в опасном развлечении.

Ученик предлагает варианты поведения.

Обсуждаются безопасные решения:

- отказаться;
- уйти из ситуации;
- обратиться за помощью к взрослым.

Ролевая игра 3. «Конфликтная ситуация»

Ситуация: спор или конфликт со сверстником.

Задача ученика — найти спокойный и безопасный способ решения конфликта:

- поговорить спокойно;
- избежать агрессии;
- обратиться к взрослому.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Подведение итогов занятия:

- Какие решения были наиболее правильными?
- Что нового ты сегодня понял?

Психолог делает вывод о важности осознанного выбора и ответственности за свои поступки.

Работа с родителями ученика 8 «Б» класса

Тема: Совместное решение проблем

Цель: оказание психологической поддержки родителям и выработка совместных рекомендаций по решению трудностей в поведении и обучении ребенка.

Задачи:

- обсудить особенности поведения ученика;
- выявить возможные причины трудностей;
- выработать совместные способы решения проблемы;
- укрепить сотрудничество школы и семьи.

Форма работы: индивидуальная консультация с родителями.

Продолжительность: 30–40 минут.

Ход встречи

1. Вступительная часть (5–7 минут)

Психолог приветствует родителей, объясняет цель встречи.

Создается доверительная атмосфера для открытого обсуждения.

Обсуждаются вопросы:

- особенности поведения ребенка дома и в школе;
- отношения со сверстниками и учителями;
- учебная мотивация.

2. Основная часть (20–25 минут)

Обсуждение проблемы

Родители делятся наблюдениями о поведении ребенка.

Психолог помогает определить возможные причины трудностей:

- возрастные особенности подросткового периода;
- эмоциональное напряжение;
- влияние окружения.

Совместный поиск решений

Психолог предлагает рекомендации:

- поддерживать доверительное общение с ребенком;
- обсуждать с ним возникающие трудности;
- устанавливать понятные правила и границы;
- поощрять положительные достижения.

Также обсуждается необходимость сотрудничества родителей со школой.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Подведение итогов встречи.

Родителям даны рекомендации по:

- поддержке подростка;
- развитию ответственности;
- формированию позитивного поведения.

Достигнута договоренность о дальнейшем взаимодействии.

Описание рисунка «Человек под дождем»

Этот рисунок в методике «Человек под дождем» можно интерпретировать как отражение того, как ребёнок переживает стресс, давление или чувство незащищённости.

Что бросается в глаза:

- Очень крупный и интенсивный дождь — синие длинные линии занимают почти весь лист. Часто это трактуют как ощущение сильного внешнего давления, эмоциональной перегрузки или переживания ситуации как «слишком большой».
- Маленькая фигура человека по центру — может говорить о чувстве уязвимости, неуверенности или ощущении себя «маленьким» перед обстоятельствами.
- Отсутствие зонта, дома, дерева или другой защиты — возможный признак того, что ребёнок не чувствует достаточных способов справиться со стрессом или не ощущает поддержки.
- Человек стоит на очень тёмной земле — насыщенное затемнение внизу листа иногда связывают с тревогой, напряжением, тяжёлыми переживаниями или ощущением нестабильности.
- При этом фигура человека нарисована аккуратно, с руками, лицом, ногами — это хороший знак: образ «я» сохранён, нет полного исчезновения или разрушения фигуры.
- Светлый/жёлтый цвет фигуры может символизировать потребность в тепле, защите, внимании или попытку сохранить позитивность несмотря на сложный фон.
- Лицо выглядит спокойным или улыбающимся — иногда дети таким образом показывают стремление «держаться», даже если вокруг тяжело.

Вывод:

Рисунок показывает, что ребёнок может воспринимать окружающую ситуацию как эмоционально напряжённую и сложную. Вероятно, он чувствует внутреннюю уязвимость, тревогу или недостаток защищённости перед внешними обстоятельствами. При этом важно отметить, что образ себя сохранён: фигура человека целостная, аккуратная, с позитивными элементами. Это говорит о наличии внутренних ресурсов, стремлении справиться с трудностями и сохранять эмоциональное равновесие даже в непростых условиях. Ребёнок, вероятно, нуждается в большей эмоциональной поддержке, ощущении безопасности, принятия и внимательного отношения со стороны взрослых.

Рекомендации:

- Создавать для ребёнка атмосферу эмоциональной безопасности и поддержки.
- Чаще обсуждать с ребёнком его чувства и переживания в спокойной и доброжелательной форме.
- Поддерживать уверенность ребёнка через похвалу, внимание к его успехам и сильным сторонам.
- Обращать внимание на возможные признаки тревожности, переутомления или эмоционального напряжения.
- Использовать творческие занятия, игры, рисование и сказкотерапию для мягкого выражения эмоций.
- Стараться снижать уровень стрессовых ситуаций и конфликтов в окружении ребёнка.
- При сохранении выраженной тревожности, замкнутости или эмоциональных трудностей рекомендуется консультация детского психолога для более глубокого понимания состояния ребёнка.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.

Вывод психолога из посещения уроков в КГУ «ОШ имени Шакарима» на 2025-2026 уч.год

В ходе наблюдения установлено, что ребёнок на уроках ведёт себя спокойно и дисциплинированно, выполняет задания по образцу, списывает информацию с доски. Предпочитает занимать место на последней парте, при этом не отвлекается и не нарушает учебную дисциплину. На уроках проявляет низкую инициативность, в учебное взаимодействие включается ограниченно. Учителя обращаются к ребёнку не всегда, что может способствовать снижению активности и уверенности в собственных возможностях.

В целом поведение ребёнка можно охарактеризовать как внешне благополучное, однако наблюдается тенденция к пассивной позиции в учебной деятельности и недостаточной включённости в образовательный процесс. Рекомендуется создание условий для более активного участия ребёнка в работе класса, поддержка его учебной инициативы и повышение уверенности через ситуации успеха и положительное подкрепление.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.

**АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ педагога-психолога
по результатам психолого-педагогического сопровождения
учащегося 8 «Б» класса Лаврушина Данила
КГУ «ОШ имени Шакарима» за 2025–2026 учебный год**

Общая информация

В течение 2025–2026 учебного года с учащимся 8 «Б» класса Лаврушиным Данилом проводилась систематическая психолого-педагогическая работа, направленная на профилактику рискованного поведения, снижение уровня тревожности, развитие навыков саморегуляции, укрепление самооценки и формирование ответственного отношения к собственному поведению и здоровью.

Работа осуществлялась в следующих формах:

№	Формы работы	Содержание
1	Индивидуальные беседы	Профилактика рискованного поведения
2	Диагностические обследования	Анкетирование, наблюдение
3	Коррекционно-развивающие занятия	Саморегуляция, самооценка
4	Тренинги и ролевые игры	Навыки отказа, общение
5	Консультации с родителями	Поддержка семьи
6	Наблюдение	Анализ поведения на уроках
7	Проективные методики	Анализ эмоционального состояния

1. Анализ результатов диагностики и наблюдений

1.1 Эмоциональное состояние

По результатам диагностики эмоциональное состояние учащегося можно охарактеризовать как относительно стабильное.

Подросток:

- отмечает наличие поддержки со стороны матери и друзей;
- умеет обращаться за помощью;
- использует доступные способы эмоционального восстановления.

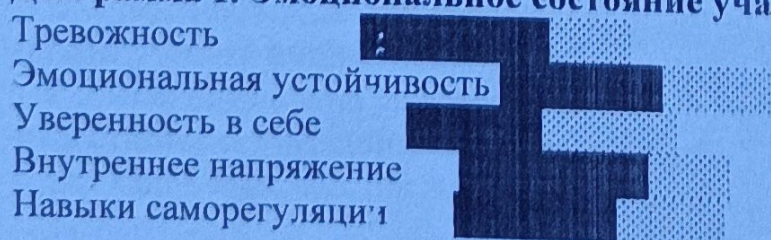
Одновременно выявлены:

- признаки тревожности;
- эмоциональная напряженность;
- склонность к внутренним переживаниям;
- страх ошибок;
- неуверенность в собственных возможностях.

Таблица 1. Эмоциональные особенности подростка

Показатель	Уровень выраженности
Тревожность	Средняя
Эмоциональная напряженность	Средняя
Внутренние переживания	Умеренно выражены
Уверенность в себе	Недостаточная
Эмоциональная устойчивость	Относительно сохранна

Диаграмма 1. Эмоциональное состояние учащегося



По результатам проективной методики «Человек под дождем» прослеживаются признаки внутреннего напряжения, эмоциональной перегрузки и чувства уязвимости. Вместе с тем сохранность образа «Я», аккуратность рисунка и использование светлых цветов свидетельствуют о наличии внутренних ресурсов и способности к эмоциональному восстановлению.

1.2 Особенности самооценки и личностного развития

Результаты анкеты «Как я отношусь к себе» показывают преимущественно адекватную самооценку с элементами внутренней неуверенности.

Выявленные положительные особенности:

- осознание собственных положительных качеств;
- вера в возможность достижения успеха;
- стремление к развитию;
- способность отмечать свои достижения.

Выявленные трудности:

- сомнения в себе;
- страх совершения ошибок;
- повышенная чувствительность к неудачам;
- эмоциональная неуверенность.

Таблица 2. Особенности самооценки

Критерий	Характеристика
Самооценка	Преимущественно адекватная
Уверенность	Сниженная
Самокритичность	Повышенная
Мотивация достижения	Сохранна
Чувствительность к оценке	Повышенная

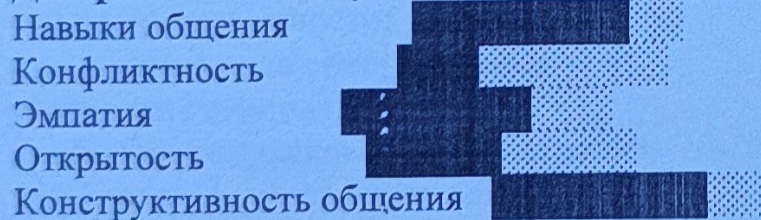
1.3 Коммуникативные особенности

По результатам наблюдения и бесед подросток демонстрирует достаточный уровень коммуникативных навыков.

Основные особенности:

- стремление избегать конфликтов;
- способность учитывать чувства других людей;
- использование конструктивных способов эмоциональной разгрузки;
- склонность к осторожности в выражении личных переживаний.

Диаграмма 2. Коммуникативные навыки



1.4 Особенности учебной деятельности

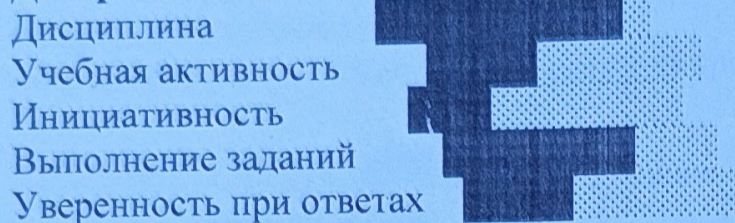
В ходе посещения уроков установлено, что учащийся:

- соблюдает дисциплину;
 - выполняет задания по образцу;
 - не нарушает правила поведения.
- Одновременно наблюдаются:
- низкая учебная инициативность;
 - пассивная позиция на уроках;
 - недостаточная уверенность при ответах;
 - стремление занимать последние парты.

Таблица 3. Особенности учебной деятельности

Показатель	Характеристика
Дисциплина	Сохранна
Учебная активность	Сниженная
Инициативность	Недостаточная
Вовлеченность	Ограниченная
Поведение	Благополучное

Диаграмма 3. Учебная деятельность



1.5 Профилактика рискованного поведения

По результатам диагностики факторов риска зависимого поведения выявлены:

- эмоциональное напряжение;
- влияние окружения;
- наличие отдельных вредных привычек.

При этом:

- выраженной склонности к зависимому поведению не выявлено;
- подросток осознает последствия рискованного поведения;
- способен обсуждать безопасные способы поведения.

Таблица 4. Факторы риска

Фактор	Степень выраженности
Влияние окружения	Средняя
Эмоциональное напряжение	Средняя
Склонность к зависимости	Низкая
Осознание последствий	Достаточное
Навыки отказа	Формируются

2. Анализ коррекционно-развивающей работы

В течение учебного года реализовывался комплекс мероприятий, направленных на:

- снижение тревожности;
- развитие навыков саморегуляции;
- укрепление самооценки;
- профилактику рискованного поведения;
- развитие конструктивного общения.

Наиболее эффективные методы работы:

Метод	Результативность
Релаксационные техники	Высокая
Дыхательные упражнения	Высокая
Ролевые игры	Средняя
Упражнения на самооценку	Высокая
Техники поиска решений	Средняя

Положительная динамика:

- подросток стал лучше осознавать собственные эмоции;
- повысилась готовность к самоанализу;
- улучшились навыки эмоциональной регуляции;
- возросла открытость в индивидуальном общении.

3. Работа с родителями

В течение учебного года проводились консультации с матерью подростка.

Основные направления:

- развитие доверительного общения;
- снижение конфликтности;
- поддержка учебной мотивации;
- обсуждение возрастных особенностей подросткового периода.

Таблица 5. Работа с семьей

Направление	Результат
Взаимодействие со школой	Положительное
Родительская поддержка	Сохранна
Заинтересованность семьи	Высокая
Готовность к сотрудничеству	Высокая

4. Общий психологический вывод

По результатам проведенной психолого-педагогической работы Лаврушин Данил характеризуется как подросток с сохранным интеллектуальным и личностным потенциалом, достаточным уровнем социальной адаптации и базовыми коммуникативными навыками.

Эмоциональное состояние в целом стабильное, однако присутствуют:

- элементы тревожности;
- внутренняя неуверенность;
- эмоциональная чувствительность;
- сниженная учебная активность.

Выраженных признаков агрессивного, деструктивного или зависимого поведения не выявлено.

Положительные ресурсы личности:

- поддержка со стороны матери;
- способность к рефлексии;
- стремление к положительным результатам;
- готовность к взаимодействию со специалистом.

5. План дальнейшей работы педагога-психолога

5.1 Коррекционно-развивающая работа

- развитие уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- развитие эмоциональной устойчивости;
- формирование позитивной самооценки.

5.2 Профилактическая работа

- профилактика рискованного поведения;
- развитие навыков безопасного поведения;
- формирование ответственного отношения к здоровью.

5.3 Работа с учебной мотивацией

- поддержка инициативности;
- создание ситуаций успеха;
- развитие уверенности при ответах.

5.4 Работа с эмоциональной сферой

- обучение техникам саморегуляции;
- развитие навыков выражения чувств;
- снижение внутреннего напряжения.

5.5 Работа с семьей

- продолжение консультативной поддержки;
- укрепление детско-родительских отношений;
- повышение психологической компетентности родителей.

5.6 Мониторинг состояния

Планируется продолжить:

- наблюдение за эмоциональным состоянием;
- анализ динамики поведения;
- повторную диагностику тревожности и самооценки.

Педагог-психолог: _____ Лазимова Т.В.