

**Аттестационная  
папка**

Педагога - психолога  
МБОУ СОШ № 30  
г.Владикавказ

**Джигоевой**

**Алины  
Борисовны**





**СИСТЕМА ДОБРОВОЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ  
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ «ССИТ»**

Уполномоченный орган  
Правительства РФ  
РОСС RU.3033.04ИФ00  
16.02.2000 г.



**Свидетельство  
участника добровольной сертификации**


№ 1208

выдано 10/29/2019

**Джиоева Алина Борисовна**

*принимает участие в добровольной сертификации.*

*Работы для тестирования поступили на Всероссийский  
детско-юношеский конкурс фоторепортажей "Лови момент!  
2019"*

Руководитель органа по сертификации 

Ю.В.Родина



Орган по сертификации:  
ООО «Маркетинговый центр «СЕНТЯБРЬ»  
Телефон: 8(499)725-79-67, 8(962)907-73  
сайт <http://www.certification.ru>  
далее по меню «Образование...»

Москва 2019-20 уч.год

# РАЗДЕЛ I

## «ДОСТИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ИТОГАМ МОНИТОРИНГОВ, ПРОВОДИМЫХ ОРГАНИЗАЦИЕЙ»

### ПУНКТ 1

ВЛАДЕНИЕ МЕТОДИКАМИ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ (ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВЫХ, РАЗВИВАЮЩИХ, КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ, КРУГЛЫЕ СТОЛЫ, ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ, МОЗГОВЫЕ ШТУРМЫ И Т.Д.) (МЕЖАТЕССТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД)



1 «В» класс







4 «В» класс







Тренинги для старшекласников









# РАЗДЕЛ I

«ДОСТИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ИТОГАМ  
МОНИТОРИНГОВ, ПРОВОДИМЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЕЙ»

## ПУНКТ 2

СИСТЕМА ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА







Индивидуальные занятия



## РАЗДЕЛ II

«ДОСТИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО  
ИТОГАМ МОНИТОРИНГА СИСТЕМЫ  
ОБРАЗОВАНИЯ, ПРОВОДИМОГО В ПОРЯДКЕ,  
УСТАНОВЛЕННОМ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ  
ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ОТ 5 АВГУСТА 2013 Г. № 662»

### ПУНКТ 3

ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА,  
ЭКСПЕРТИЗА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ,  
ЭКСПЕРТИЗА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА)



## Экспертная карта анализа посещённого урока (по ФГОС)

Ф.И.О. учителя: Гулиева Аида Батрбековна предмет: русский язык дата 10.10.2018г. Класс 5«А»  
 Тема урока: «Распространённые и нераспространённые предложения»

Этапы анализа	Оценка в баллах
<b>1. Основные цели</b>	
Наличие образовательной, воспитательной, развивающей целей.	0 1 (2)
Достигнуты ли поставленные учителем цели?	0 1 (2)
<b>2. Как организован урок?</b>	
Тип, структура, этапы, логика, временные затраты, соответствие структуры, применяемых методов поставленной цели и содержанию урока.	0 (1) 2
<b>3. Какие способы мотивации применяет педагог?</b>	
Эмоциональные методы мотивации:	
• Поощрение, порицание	0 1 (2)
• Учебно-познавательная игра	0 1 (2)
• Создание ярких наглядно-образных представлений	0 (1) 2
• Создание ситуации успеха	0 1 (2)
• Стимулирующее оценивание	0 1 (2)
• Свободный выбор задания	0 (1) 2
Познавательные методы мотивации:	
• Опора на жизненный опыт	0 (1) 2
• Создание проблемной ситуации	0 1 (2)
• Побуждение к поиску альтернативных решений	0 (1) 2
• Выполнение творческих заданий	0 1 (2)
• «Мозговая атака»	0 1 (2)
Волевые методы мотивации:	
• Предъявление учебных требований	0 1 (2)
• Информирование об обязательных результатах обучения	0 1 (2)
• Познавательные затруднения	0 (1) 2
• Самооценка деятельности и коррекция	0 1 (2)
• Рефлексия поведения	0 1 (2)
• Прогнозирование будущей деятельности	0 1 (2)
Социальные методы мотивации:	
• Побуждение подражать сильной личности	0 (1) 2
• Создание ситуации взаимопомощи	0 1 (2)
• Заинтересованность в результатах коллективной работы	0 1 (2)
• Взаимопроверка	0 (1) 2
• Рецензирование	0 (1) 2
<b>4. Насколько урок соответствует требованиям ФГОС?</b>	
• Ориентированность на стандарты нового поколения.	0 1 (2)
• Развитие УУД (универсальных учебных действий).	0 1 (2)
• Применение современной технологии: ИКТ, исследовательской, проектной и др.	0 1 (2)
<b>5. Содержание урока</b>	
• Правильность освещения учебного материала с научной точки зрения, соответствие возрасту учащихся.	0 1 (2)
• Соответствие урока, его содержания требованиям образовательной программы.	0 1 (2)
• Развитие самостоятельности и познавательной активности с помощью создания ситуаций для применения собственного жизненного опыта школьников (взаимосвязь теории и практики).	0 (1) 2
• Связь нового и ранее изученного учебного материала, наличие межпредметных связей.	0 1 (2)

<b>6. Методика проведения урока</b>	
• Актуализация имеющихся знаний, способов учебной деятельности.	0 ① 2
• Формирование проблемной ситуации, наличие проблемных вопросов.	0 1 ②
• Сравните примерное количество репродуктивных (чтение, повторение, пересказ, ответы на вопросы по содержанию текста) и исследовательских заданий (доказать утверждение, найти причины, привести аргументы, сравнить информацию, найти ошибки и др.)	0 ① 2
• Преобладает ли деятельность учащихся в сравнении с деятельностью педагога?	0 1 ②
• Насколько объемна самостоятельная работа учащихся? Каков ее характер?	0 ① 2
• Какие методы получения новых знаний применяет педагог (опыты, сравнения, наблюдения, чтение, поиск информации и др.)?	0 ① 2
• Использование диалога в качестве формы общения.	0 1 ②
• Использование нестандартных ситуаций для применения учащимися полученных знаний.	0 ① 2
• Наличие обратной связи между учеником и учителем.	0 1 ②
• Грамотное сочетание разных форм работы: групповой, фронтальной, индивидуальной, парной.	0 ① 2
• Учет принципа дифференцированного обучения: наличие заданий разного уровня сложности.	0 ① 2
• Целесообразность применения средств обучения в соответствии с тематикой и содержанием урока.	0 1 ②
• Использование демонстрационных, наглядных материалов с целью мотивации, иллюстрации информационных выкладок, решения поставленных задач. Соответствует ли количество наглядного материала на уроке целям, содержанию занятия?	0 ① 2
• Действия, направленные на развитие умений самооценки и самоконтроля учащихся.	0 ① 2
<b>7. Психологические моменты в организации урока</b>	
• Принимает ли учитель во внимание уровень знаний каждого отдельного учащегося и его способности к обучению?	0 1 ②
• Направлена ли учебная деятельность на развитие памяти, речи, мышления, восприятия, воображения, внимания?	0 1 ②
• Есть ли чередование заданий разной степени сложности?	0 1 ②
• Насколько разнообразны виды учебной деятельности?	0 1 ②
• Есть ли паузы для эмоциональной разгрузки учащихся?	0 ① 2
• Насколько оптимален объем домашнего задания?	0 ① 2
• Дифференцировано ли оно по уровню сложности?	0 ① 2
• Есть ли у учеников право выбора домашнего задания?	0 ① 2
• Понятен ли инструктаж по его выполнению?	0 1 ②

В графе «Оценка в баллах» напротив каждого подпункта выставляются баллы от 0 до 2, где 0 — полное отсутствие критерия, 1 — частичное присутствие критерия, 2 — критерий представлен в полном виде

**Рекомендации:** Развивать самостоятельность и познавательную активность с помощью создания ситуаций для применения собственного жизненного опыта школьников, дифференцировать домашнее задание по уровню сложности.

Ознакомлена \_\_\_\_\_ Гулиева А.Б.

Директор

Педагог – психолог



*Л.А. Караева*  
*А.Б. Джиоева*

Караева Л.А.

Джиоева А.Б.



# РАЗДЕЛ II

«ДОСТИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО  
ИТОГАМ МОНИТОРИНГА СИСТЕМЫ  
ОБРАЗОВАНИЯ, ПРОВОДИМОГО В ПОРЯДКЕ,  
УСТАНОВЛЕННОМ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ  
ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ОТ 5 АВГУСТА 2013 Г. № 662»

## ПУНКТ 4

ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

В Министерство образования и науки РСО-Алания

**МБОУ СОШ № 30**

**АКТ**

Передача результатов социально-психологического тестирования обучающихся на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ за апрель 2018 год.

1. Установлено:

а) Общее число обучающихся, подлежащих социально-психологическому тестированию:

- всего в учебном заведении - 405 чел.;
- всего по списку в возрасте от 13 до 15 лет - 302 чел.;
- всего по списку в возрасте от 16 до 18 лет - 103 чел.;

б) Общее количество обучающихся которые прошли тестирование 399 чел., из них:

- в возрасте от 13 до 15 лет - 297 чел.
- в возрасте от 16 до 18 лет - 102 чел.

в) Число обучающихся не прошедших тестирование всего - 6 чел.;

в том числе по причине:

- болезни - 5 чел.;
- отказа - 0 чел.;
- другие причины - 1 чел.

г) Передается:

Всего запечатанных пакетов с заполненными бланками - 1 шт.

из них в пакеты с заполненными бланками обучающимися в возрасте от 15 до 18 лет - 1 шт.

Сдал педагог-психолог Джиева Алина Борисовна

Директор МБОУ СОШ № 30



Караева Л.А.



## ИНФОРМАЦИЯ

о результатах проведения социально – психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ  
в МБОУ СОШ № 30 г. Владикавказа  
2018-2019 уч.год

№	Содержание	Показатель
1	Общее количество обучающихся образовательной организации	1223
2	Общее количество обучающихся образовательной организации подлежащих тестированию	424
3	Количество обучающихся – участников тестирования	405
4	Количество обучающихся, оформивших в установленном порядке отказ от участия в тестировании (чел.)	0

Директор МБОУ СОШ № 30



Караева Л.А.

## ИНФОРМАЦИЯ

о результатах проведения социально – психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ

**МБОУ СОШ № 30**

**2019-2020 уч.год**

№	Содержание	Показатель
1.	Общее количество обучающихся образовательной организации (1-11 классы по ОО 1)	<b>1241</b>
2.	Общее количество обучающихся образовательной организации подлежащих тестированию (7-11 классы)	<b>388</b>
3.	Количество обучающихся – участников тестирования	<b>376</b>
4.	Количество обучающихся, оформивших в установленном порядке отказ от участия в тестировании (чел.)	<b>10</b>

Директор МБОУ СОШ № 30



A handwritten signature in black ink, appearing to be "Л.А. Караева".

Караева Л.А.

# РАЗДЕЛ II

«ДОСТИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО  
ИТОГАМ МОНИТОРИНГА СИСТЕМЫ  
ОБРАЗОВАНИЯ, ПРОВОДИМОГО В ПОРЯДКЕ,  
УСТАНОВЛЕННОМ ПОСТАНОВЛЕНИЕМ  
ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ОТ 5 АВГУСТА 2013 Г. № 662»

## ПУНКТ 5

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА (ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, РАБОТА С  
МОЛОДЫМИ ПЕДАГОГАМИ)



*Программа  
психологического тренинга для педагогов*

**«ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ  
СТРЕССОВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
ПЕДАГОГОВ К ВОЗДЕЙСТВИЮ ВНЕШНЕЙ  
СРЕДЫ»**



*Психолог:  
Джигоева Алина Борисовна  
МБОУ СОШ № 30*

## **Пояснительная записка**

*Начиная с последних десятилетий XX века, в повседневной жизни все чаще и чаще стало мелькать слово «стресс». Стрессорами могут быть перепады температуры, умственная работа, физические нагрузки, сильное нервное возбуждение, переутомление, длительные эмоциональные перегрузки, экономическая нестабильность, низкая заработная плата, неуверенность в завтрашнем дне, болезни, неблагоприятный психологический климат в коллективе, длительный профессиональный стаж, неуверенность в собственном профессионализме, социальная оценка, неопределенность, повседневная рутина и т.д. Одним из самых негативных факторов, не позволяющих человеку стать счастливым и неуверенным в себе, является стресс.*

*Практически каждый человек переживает в своей жизни сильные стрессы. Современные педагоги - не исключение, в их работе изобилуют стрессовые ситуации, благодаря многочисленным и интенсивным контактам с другими людьми. Специфические особенности профессиональной деятельности педагога способствуют психо-эмоциональному и физическому напряжению, эмоциональному истощению, в силу того, что их отличает ответственность не только перед детьми, но и их непростыми родителями, перед администрацией тех учебных заведений, где они работают и перед самим собой.*

*Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. В первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, измождение и выгорание. Напряженность психических функций неблагоприятно сказывается на продуктивности профессионального поведения педагога и его здоровье, приводит к стрессовым состояниям. Различные социальные проблемы, рост числа проблемных детей, специфика профессиональной деятельности позволяют отнести работу учителя к категории стрессовых специальностей. В общем факторы, вызывающие стресс, встречаются на каждом шагу.*

*Что происходит с педагогом, испытывающим или находящимся в стрессе? Изменение психологического состояния, общего самочувствия, ухудшения здоровья, наблюдаются нарушения отношений с другими людьми, излишняя конформность, чувство зависимости, неудовлетворенность профессией, застой в работе, педантизм. Одни при стрессе становятся безынициативными и безразличными, другие суетливыми и взвинченными. Снижается уровень самооценки, появляется негативное отношение к своей профессии, сознательное ограничение своих возможностей, стремление найти нишу, в которой можно было бы укрыться от необходимости саморазвития. Нередко стрессовые факторы ведут к тому, что деятельность учителя становится менее успешной, а взгляд на мир более пессимистичен. Стресс снижает творческие способности, которые так важны в работе современного педагога, именно тогда они, как кажется самому человеку нужнее всего. Это ощущают многие учителя, работающие в последнее десятилетие в школе. Иногда наблюдается повышение негативизма, скепсиса, а порой и проявление циничности по отношению к воспитанникам.*

*Смысл стресса в том, что он сигнализирует о недопустимости ситуации, предупреждает: резервы организма близки к исчерпанию. Поэтому не случайно возникает ряд вопросов, требующих ответа и помощи специалиста – психолога:*

- Как научиться педагогу вовремя распознать психологический стресс?
- Как оказывать помощь себе и детям?
- Что делать с негативными переживаниями?
- Что такое психологическая устойчивость?

- Как снимать психологическую напряженность?
- Как развить учителю внутренние психические силы и расширить свое профессиональное самосознание?

#### **Цель программы:**

- Развитие жизненно необходимых навыков и приемов, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям, вызывающим стресс.

#### **Задачи программы:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Поиск резервов для более эффективной работы над самим собой, выделение причин возможных проблем.
5. Осознание собственной ответственности за свои личностные проблемы.
6. Выработка умения вовремя сбрасывать напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться.

#### **Организация тренинга:**

*Программа психологического тренинга рассчитана на 15 часов работы – пять дней по три часа. Рекомендуется проводить работу пять дней подряд, так как это способствует достаточно полному погружению в содержание программы. При необходимости её можно дополнить и рассчитать на более длительный срок или сократить.*

#### **Схема занятия:**

- Формулирование темы занятия: актуализация основных целей.
- Основная часть: лекция или активная беседа, система упражнений.
- Заключительная часть: подведение итогов, рефлексия.

*Данная программа имеет социальную значимость, так способствует профилактике профессионального сгорания; снижению тревожности у педагогов; обучает приемам и навыкам, укрепляющим психологическую устойчивость; знакомит с эффективными способами снятия эмоционального и физического напряжения; повышает уверенность педагогов в собственных силах.*

*Научная значимость: новое направление в работе с педагогическим коллективом, направленным на работу с эмоциональной сферой педагога. На сегодняшний день насчитывается незначительное число работ, посвященных изучению и профилактике стрессоустойчивости учителя, что свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом данной проблеме.*

*Очередность расположения игр и упражнений подобрана так, чтобы она способствовала нарастанию доверительности и откровенности. В начале и в конце каждого упражнения и игры проводится рефлексия – отношение к происходящему, свой вклад в работу, что вызвало трудности и почему.*



## **Занятие 1.**

### **Тема: Что такое психологическая устойчивость?**

#### **Цель:**

- Рассмотреть теоретические аспекты проблемы психологической устойчивости личности.
- Обучить приемам и способам, направленным на нейтрализацию и снятие стресса.

#### **Ход занятия:**

##### ***I. Приветствие участника тренинга. Сообщение о целях планируемой работы.***

##### ***II. Мини – лекция.***

*Психологическая устойчивость человека зависит от многих причин, но определяется в первую очередь:*

- Физическим здоровьем;
- Психическим состоянием во время стрессовой ситуации;
- Состоянием готовности и умением действовать в критических ситуациях.

*Основное значение в преодолении стресса имеет личностный фактор. Трудные ситуации сами по себе не изменяют состояние человека непосредственно. Влияние на его настроение и психическое состояние оказывает собственное отношение к сложившейся ситуации, её понимание. Человек постоянно преодолевает какие-либо трудности, однако далеко не все они оказывают разрушительное воздействие на психику. Не любая личностная проблема, внутриличностный или межличностный конфликт, ощущение кризиса приводят к стрессу. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности. Она более высока при положительном образе Я, при соответствии личностных притязаний и достижений; при сохранении смысла жизни и веры в достижимость поставленных целей, при осмысленности деятельности и поведения; хорошем физическом здоровье, физической выносливости. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка).*

#### **Внутренние ресурсы:**

1. *Согласованность реального и желаемого образа Я личности, самоуважение. Оценка этого соответствия вытекает из сопоставления представлений о себе «таком какой я есть на самом деле» (Я – реальное) – и «каким я хотел бы быть» (Я – желаемое).*
2. *Соответствие достижений притязаниям.*
3. *Ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения; вера в достижимость поставленных целей.*
4. *Уверенность в том, что все с тобой происходящее является следствием твоих усилий и поступков.*
5. *Экстравертированность – личностное свойство, характеризующееся направленностью интересов и энергии на окружающий мир. Экстравертам свойственна общительность, инициативность, гибкость социального поведения. Противоположные качества характерны для интровертов.*
6. *Хорошее физическое здоровье, выносливость.*
7. *Умение использовать эффективные способы преодоления стресса.*

**Основными** внешними ресурсами являются межличностная и социальная поддержка – эмоциональная поддержка близких, друзей сотрудников, их конкретная помощь в делах и т.д. это

дает человеку возможность осуществлять эмоциональное раскрытие, переживать чувство сплоченности. Важно также сохранение или желаемое изменение статуса – семейного, должностного, социального.

*К индивидуальным особенностям, предрасполагающим к снижению стрессоустойчивости, относятся:*

- Повышенная тревожность;
- Гневливость, враждебность (особенно подавляемые), агрессия, направленная на себя;
- Эмоциональная возбудимость, нестабильность;
- Пессимистические отношения к жизненной ситуации;
- Замкнутость, закрытость.

*Снижают психологическую устойчивость: затруднения самореализации, восприятие себя неудачником; внутрличностные конфликты; телесные расстройства.*

### **Ориентиры преодоления стресса.**

*Состояние напряжения всегда можно смягчить. Чрезмерная активность в таком состоянии вредна, но еще вреднее пассивность, бездействие. Любое трудное дело можно разбить на части и начать действовать. Если не знаете «за что ухватиться», хватайтесь за главное. Если еще не поняли, что является главным, начните с того, что более понятно, или с того, что умеете выполнить лучше. Важно начать. Стресс полностью не снимается пассивным отдыхом, сном. Необходимо найти источник хороших эмоций. По медицинским данным, просмотр фильмов, чтение газет, картежные игры учащают сердцебиение и не являются действенными способами успокоения. Хорошо успокаивает и снимает напряжение шитье, вязание, общение с детьми. Напряжение также можно снять неспешной едой, питьем воды. Хорошо помогают прогулки, водные процедуры.*

### **III. Практическая часть.**

#### **Упражнение «нарисуй и передай».**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Инструкция:** возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

*Может кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может изменить в нем или нарисовать новый.*

#### **Анализ:**

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

#### **Упражнение «Откровенно говоря».**

**Цель:** укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

**Материал:** карточки с незаконченными предложениями.

**Инструкция:** перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

**Анализ:**

- Трудно ли было закончить предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах – участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

<i>Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...</i>
<i>Откровенно говоря, когда я прихожу домой...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я волнуюсь...</i>
<i>Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...</i>
<i>Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят методисты...</i>	<i>Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...</i>

**Упражнение**

**«Шарик»**

**Цель:** овладение навыками мышечного расслабления.

**Инструкция:** одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней. Вот почему стоит усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации как прежде.

Как же достичь расслабления? Представьте себя в какой – нибудь стрессовой ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго натянутым шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе произносим с-с-с-с-...).

Что вы теперь чувствуете? Повторите упражнение еще раз.



#### *IV. Подведение итогов первого дня работы. Обсуждение .*

#### **Занятие 2.**

**Тема: «Как укрепить психологическую устойчивость»**

**Цель: обучить навыкам укрепления психологической устойчивости.**

**Ожидание несчастья – худшее несчастье, чем само несчастье.**

**Тассо**

#### **Ход занятия:**

- I. Приветствие участников группы.
- II. Беседа.

1. Устойчивость к стрессу повышает удовлетворенность ходом жизни в целом, оптимистичное отношение к текущей жизненной ситуации, уверенность в себе, в своих жизненных ситуациях. Безусловно, имеют значение общий настрой личности и взгляды на жизнь.
  - Поддержка физической выносливости.

*На повышенную нагрузку психика и организм реагируют как единое целое. При эмоциональном напряжении учащается сердцебиение, дыхание, происходят многие другие сдвиги в организме, аналогичные тем, которые наблюдаются при тяжелой физической нагрузке. Тот, кто привык выдерживать такие нагрузки, легче переносит стрессы, вызванные различными причинами.*

- Медитация как средство расслабления в момент острых эмоциональных переживаний.

*Простейшая медитация – концентрация внимания на собственном дыхании. Этот прием может быть полезен в очень широком круге ситуаций. Например, в случаях, когда надо ждать и терпеть для расслабления и восстановления сил, при бессоннице и многих других случаях.*

- Мысленно готовясь к выполнению важного дела, детальнее представляйте процесс действия, а не результат. Полезно приучить себя подробно планировать дела заранее, хотя бы на день вперед. Предусматривать резерв времени для непредвиденных дел. Непредвиденные траты времени и ощущение дефицита времени – очень частые причины напряжения. Также, например, для повышения устойчивости к длительному напряжению используют специальную диету (меньше соли), лекарства адаптогены (экстракт левзие, элеутерококк, женьшень), витамины.

#### **2. Как жить в стрессе?**

*«Есть два способа выживания: борьба и адаптация.*

*И чаще всего адаптация оказывается ведущей к успеху»*

**Г.Селье**

*Все стрессоры можно разделить на три группы и соответствующим образом от них защищаться.*

1. Стрессоры, с которыми можно справиться самостоятельно.

Если по признакам вы определили, что находитесь в стрессе, если у вас плохое настроение, раздражительность – нельзя бездействовать! Нужно что-то предпринимать, чтобы обязательно сжечь адреналин. Можно помыть полы, постирать, сделать перестановку в квартире, потанцевать. Постарайтесь сделать то, за что самого себя можно похвалить. Хорошо будет, если

вы составите конкретный план действий со сроками исполнения и начнете последовательно его выполнять. Одним словом, нужно загрузить себя работой, которая бы приносила удовольствие и реальный результат.

2. Стрессоры, для борьбы с которыми необходимо привлечение помощи.

Очень часто в тяжелых жизненных ситуациях мы боимся попросить помощи, заранее боясь отказа. Это необходимо в себе преодолевать, и при возможности справиться с нахлынувшими проблемами, обязательно надо обратиться к тем людям, которые в данный момент способны оказать реальную помощь. Полезно, даже просто поделиться с другим своими трудностями, просто выговориться кому-нибудь и тем самым по иному взглянуть на проблему при помощи другого.

3. Стрессоры, с которыми нужно научиться жить!

- Трезво оценивать ситуацию, и решите для себя – будете ли вы бороться или примете все и стерпите, если это не в силах изменить.

*Есть молитва Мудреца «Господи, дай мне сил изменить то, что я могу изменить; терпения, чтобы принять то, что я не могу изменить; и мудрости, чтобы отличить одно от другого». Если ситуацию изменить невозможно, то отключите эмоции, применяя на практике все известные вам техники расслабления и саморегуляции. Если вы в силах что-то изменить – действуйте активно и решительно.*

- Не нагнетайте мрачных мыслей и фантазий!

*Перестаньте думать о наихудшем. Когда человек думает о плохом, не верит в себя, в то, что он способен что-то изменить, он автоматически отказывается от борьбы и получает в результате то, что надумал. То есть человек сам планирует худшее. Лучший способ не думать о плохом – заняться делом, тогда некогда будет переживать.*

- Умейте видеть положительное во всех ситуациях.

*Можно научиться и не разрешать себе плохое настроение по мелким поводам:*

В одно окно смотрели двое:  
Один увидел - дождь и грязь,  
Другой – листвы зеленой вязь,  
Весну и небо голубое!  
...В одно окно смотрели двое.

*Можно все жизненные ситуации оценивать по-разному: хлеб свежий – хорошо, черствый – полезно: вкусно пообедал – радуйся, не удалось поесть – лечебное голодание. Если к нашим неприятностям добавить еще наши переживания, кому от этого станет легче? Надо всегда помнить, что переживая по любому поводу, мы только сами себе вредим.*

- Не расстраивайтесь из-за мелочей!

*Часто мы переживаем из-за потери кошелька, что нелепо по сравнению с тем, что каждый из нас попусту тратит миллионы неповторимых мгновений жизни, не умея насладиться ими.*

Я грустил от того, что у меня не было обуви  
До тех пор, пока не увидел на улице  
Человека, у которого не было ног.  
Развивайте смеховую культуру!

*Смех – это сильнейший механизм антистрессовой защиты. При этом в организме выделяются гормоны антистрессоры – андорфины. Если вам плохо – найдите того, кто вас рассмешит.*

*Оказывается, при серьезном выражении лица напряжены только семь мышц лица, тогда как при улыбке – семнадцать мышц. Смех – это вибрация и массаж, снимающие напряжение.*

- **Расслабляйтесь!**

*Овладение методами аутотренинга, саморегуляции – надежная защита от стресса, помощь при заболеваниях. Саморегуляция – это расслабление и внушение того, чего вы хотите (формула внушения «Я справлюсь»).*

*Саморегуляция включает: регуляцию дыхательного ритма, сердечного ритма, тепла конечностей.*

*Для расслабления полезно слушать медитативную музыку, которая оказывает антистрессовое воздействие. Для снятия стресса хорошо принять ванну с ароматной пеной.*

*Кому то необходимо поспать, кому то станет легче после плача.*

*Средства расслабления выбираются сугубо индивидуально.*

- **Регулировка дыхания.**

*Дыхание – самомассаж внутренних органов. От неправильного дыхания страдают нервные клетки. По дороге на работу лучше не спешить, дышать размеренно и глубоко.*

- **Поддерживайте хорошую физическую форму!**

*Чем выше уровень физической активности, тем меньше восприимчивость человека к стрессу. Три раза в неделю не менее 20 минут необходимо делать приятные физические упражнения. При физической нагрузке больше выделяется антистрессоров – андорфинов. Помните, что «пока вы не согнулись физически, вы не согнулись душевно».*

- **Соблюдайте здоровую диету!**

*Ешьте медленно, почаще и поменьше. В стрессе человек очень быстро ест и насыщения не происходит. Меньше употребляйте жиров, кофеина, соли, сахара, а больше клетчатки, фруктов и овощей.*

- **Научитесь быть успешными!**

*Человек успешен как в профессиональной, так и в личной деятельности только тогда, когда занимается любимым делом, когда эта деятельность доставляет ему самому и по достоинству оценивается членами семьи и коллегами по работе.*

### **III. Практическая часть.**

#### **Упражнение «Прощай напряжению!»**

**Цель:** научить снимать напряжение приемлемыми для каждого способом.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все своё напряжение. Закиньте подальше.

**Анализ:**

- Как вы себя чувствуете?



- Расслабились ли вы со своим напряжением?
- Ощущение до и после упражнения?

### **Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения».**

**Цель:** знакомство с эффективными способами снятия напряжения.

**Инструкция:** все мы разные, и способы снятия напряжения у всех у нас разные. Вспомните пожалуйста, и сообщите участникам нашего тренинга о своем способе выхода из стресса.

**Анализ:**

- Чей способ вам показался наиболее интересным и необычным?
- Каким способом вы сможете воспользоваться сами?

### **Упражнение «Стряхни».**

**Цель:** избавление от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

**Инструкция:** я хочу показать вам, как вам, можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимается у вас много сил.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь бодрее и веселее, будто заново родились.

**Анализ:**

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **Упражнение «Долой негативизм».**

**Цель:** формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение сопротивляемости стрессу.

**Инструкция:** если вы поймали себя на том, что в голову лезут панические мысли о предстоящем провале, немедленно скажите самому себе: «Стоп!» это слово должно быть произнесено резко, как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, переключив сползание по наклонной плоскости саморазрушительного негативизма, который никуда, кроме как в тупик не ведет. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз. А теперь поработайте над тем, чтобы переключить свои негативные установки на позитивные.

### **Как организовать неделю так, чтобы уменьшить стресс.**

1. Каждый день находить повод посмеяться. Прочитать, посмотреть, послушать, рассказать что-нибудь смешное. Уметь посмеяться над собой, пошутить.
2. Каждый день хвалить себя по несколько раз. Любая работа, большая и маленькая, выполненная вовремя и достаточно качественно, заслуживает благодарности. Не нужно ждать подвигов, чтобы произнести добрые слова. Где подвиги, там и стресс.
3. Каждый день признаваться в любви самому дорогому человеку, говорить приятные слова близким
4. Два-три раза в неделю давать себе усиленную нагрузку.
5. Беречь собственное время и не давать расхищать его. Научиться говорить «нет» в ответ а бесцеремонные просьбы. Наше время – это наша жизнь.

### **Подведение итогов второго занятия. Обсуждение.**

### **Занятие 3.**

#### **Тема: использование элементов арт-терапии в релаксационном тренинге.**

#### **Цель:**

- Профилактика профессионального сгорания;
- Снижение тревожности;
- Эмоциональное принятие своего тела.

#### **Ход занятия:**

- I. Приветствие участников тренинга.
- II. Практическая часть.

#### **Медитативное упражнение «Сад моей души».**

#### **Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.**

#### **Инструкция:**

- Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.
- Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе понаблюдать за собой.
- Перед вами из темноты появляются красивые разные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам сада и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него! Он – неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.
- А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души! Вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомните это место.

#### **Анализ:**

- Ваше самочувствие после этого упражнения!

### **Игра «Ладонь»**

**Инструкция:** все участники тренинга стоят, образуя круг. Правая ладонь сверху – что я отдаю хорошего, левая ладонь снизу – что я беру, чего мне не хватает.

#### **Анализ:**

- Какие чувства вы испытали?
- Открылся ли кто-нибудь из коллег с неожиданной стороны?

### **Упражнение «Солнечная поляна»**

**Цель:** снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки.

**Инструкция:** посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполненная солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши и нарисуйте цветок, раскрасьте и напишите на нем пожелание себе и группе. Найдите место вашему цветку на нашей «поляне».

#### **Анализ:**

- Какие чувства у вас возникли после выполнения упражнения?
- Поделитесь своим настроением.

### **Медитативное упражнение «Шарик».**

**Цель:** закрепление навыка мышечного расслабления .

**Инструкция:** представьте, что каждый из вас – шарик, который очень долго летел; вы очень устали и легли, чтобы отдохнуть. И заснули.

Когда вы проснулись, то увидели, что вы пойманы, что кто-то вас нашел. Как вас поймали? Представьте, где, в каком месте, что вы делаете при этом, где поймали вас.

Откройте глаза и нарисуйте то, что увидели.

### **Медитативное упражнение «Розовый куст».**

**Цель:** осознание своего внутреннего мира через визуализацию и фантазию; выражение щадящим способом подавляемых чувств.

**Инструкция:** закройте глаза, войдите в свой внутренний мир. Представьте, что вы - куст розы.

- Каким видом вы будете?
- Маленьким или большим?
- Тонкий куст или толстый?
- Много ли цветов
- Какие стволы и ветки?
- Есть ли на кусте шипы?



- Если есть корни, то длинные они или просто извилистые?
- Как глубоко они уходят в землю?
- Где вы находитесь? В саду, в парке, городе, пустыне, море, на природе?
- Растете ли вы в горшке, из земли, через асфальт?
- Что находится вокруг вас?
- Есть ли другие цветы, деревья, люди, звери, птицы?
- Вы будите выглядеть как розовый куст или как что-то другое?
- Окружает вас какой-нибудь забор?
- Что за чувства у вас, когда вы являетесь кустом розы?
- За счет чего вы существуете?
- Ухаживает ли за вами кто-нибудь?
- Какая погода в это время?

*Когда человек открывает глаза – попросите нарисовать все то, что видел, представлял. Потом еще попросить рассказать (в настоящем времени и от первого лица).*

**Подведение итогов:**

- Что вам дало сегодняшнее занятие?
- Что нового узнали?
- Что будете использовать в дальнейшей жизни?

**Занятие 4.**

**Тема: Способы снятия нервно-психического напряжения.**

**Цель:** обучить приемам и способам внутреннего напряжения, приемлемым для каждого участника.

**Ход занятия:**

- I. Приветствие участников.
- II. Практическая часть.

**Упражнение «Разгладим море».**

**Цель:** овладение навыками позитивного снятия стрессового состояния.

**Инструкция:** Представьте себе какую-то стрессовую ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

**Советы «Узелки на память».**

Бывает, что вы предвидите стрессовую ситуацию, но чаще она неожиданна и просто бьет по нервам. В этот момент вам необходимы физические усилия. Встаньте прямо, походите по коридору, поднимитесь на несколько этажей пешком, наконец, пройдите быстрым шагом по улице.

Это поможет отвлечься от неприятных переживаний, разгонит кровь, предотвратит повышение давления.

*Лучше всего помогают регулярные занятия физкультурой, если конечно их одобрил врач.*

*Примите теплую ванну или душ – они расслабляют мышцы и успокаивают нервы. Расскажите о ваших неприятностях другу или близкому человеку. Разделяющий вашу тревогу человек может увидеть проблему с другой стороны и предложить практические решения.*

*Посчитайте до десяти про себя, когда вы так рассержены, что готовы закричать.*

*Приготовьте чашку теплого чая из трав. Пейте его медленно, наслаждаясь теплом и ароматом.*

**Совет « не бойтесь плакать»**

*Большинство людей признается, что после слез они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегчения – прекрасный способ избавиться от стресса.*

*Исследователи из Миннесотского университета изучали состав слез и обнаружили в слезах, вызванных эмоциональным взрывом, два важнейших вещества: лейцин-энкефалин и пролактин. Первое, как считают ученые, может быть естественным обезболивающим веществом, которое мозг вырабатывает в ответ на стресс. Руководитель этой научной группы, предполагает, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. В слезах, вызванных луком, таких веществ нет.*

*Соппротивление плачу может очень вредно сказаться на нашем психическом состоянии. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушают, что плакать – зазорно.*

*Если вам хочется плакать, плачьте!*

### **Упражнение «Мыльные пузыри».**

**Цель:** формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения.

**Инструкция:** возьмите карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажите: «я себя плохо чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе «Я вздремлю и буду чувствовать себя лучше».

*На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырьках справа – позитивные. Это будет выглядеть так:*

<b>Слева</b>	<b>Справа</b>
Я не могу это сделать.	Я это сделаю.
Я не буду, это слишком сложно.	Я попытаюсь это сделать.
Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться.	Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо.
Я не могу этого сделать, когда...	Я..., чтобы сосредоточиться, когда..

### **Упражнение «Шаги к успеху»**

**Цель:** овладение методом устранения напряжения, вызванного подготовкой к открытому уроку; отработка навыка решения проблемы.

**Инструкция:**

1. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы).

2. Закройте глаза и представьте каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют. Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг. Составьте список всего, что вам мешает. Глубоко вдохните и выдохните отвлекающие мысли.

**Упражнение «Радуга»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:**

- Закройте глаза. Представьте, что у вас в голове находится экран. На экране вы видите радугу – цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.
- Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящая вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?
- Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?
- Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что выдумаете, когда смотрите на красный цвет?
- Зеленый цвет – природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него? Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие. Попробуйте также увидеть другие цвета.

**Анализ:**

- Ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?
- Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

**Упражнение «Вредные советы».**

**Цель:** ознакомление участников тренинга с неприемлемыми способами избавления от стресса.

**Инструкция:** участники делятся на две-три команды и сообща готовят «советы» на тему «Как жить так, чтобы превратить жизнь в тяжелый невроз».

**Анализ:**

- Какие из предложенных советов вы переживали в своей жизни?
- Каковы последствия?

**Примеры «советов»**

1. Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя – значит, голова постоянно работает.

2. Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела.
3. С жаром сердца учить всех, как надо себя вести, жить и работать. Верить, что это быстро улучшит отношения с людьми.
4. Все мысли должны быть заняты ошибками прошлого и заботами о будущем. Исключать любые возможности получить какое-нибудь удовольствие в настоящее время.
5. Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову, направление взгляда – только в землю.
6. Постараться никого не любить и не хвалить особенно себя. Эразм Роттердамский сомневался: «Может ли полюбить кого-нибудь тот, кто сам себя не любит?» Отбросить все сомнения – себя любить не за что.

### **Упражнение «Итоги дня».**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы:

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете в вооружение и будете использовать в дальнейшем?

### **Занятие 5.**

**Тема:** Релаксационный тренинг для педагогов.

**Цель:** обучение эффективным способам снятия нервно-психического напряжения.

**Ход занятия:**

- I. Вступительное слово ведущего.
- II. Практическая часть.

### **Упражнение «Как расслабить мышцы».**

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом. Может быть, звучит парадоксально, но именно напряжение может научить нас расслабляться. Напрягая и расслабляя мышцу за мышцей, можно научиться испытывать блаженство расслабления от затылка до кончиков пальцев.

Система прогрессивного расслабления позволяет достичь со временем снятия стресса за несколько минут.

**Инструкция:**

1. Сядьте удобно и закройте глаза. Руки опущены.
2. Вдохните несколько раз глубоко и спокойно.
3. Сначала просто сконцентрируйте внимание просто на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение.
4. Теперь scomандуйте медленно напрячь одну за другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите им расслабиться в течение 30 секунд.
  - Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь.



- Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь.
  - Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь.
  - Сожмите челюсти. Расслабьтесь.
  - Закройте глаза. Расслабьтесь.
  - Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.
5. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.
  6. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены.
  7. Представьте себе, что теплая волна распространяется по вашему телу.
  8. Медленно откройте глаза, теперь вы чувствуете себя посвежевшим.

**Примечание:** во время фазы напряжения не задерживайте дыхание.

### **Упражнение на расслабление.**

*Представьте себе, что вы скребете ногтями доску или впиваетесь зубами в лимон. И то и другое заставит вас передернуться – такова сила воображения. Именно на ней построена следующая аутогенная тренировка. В основе ее лежит серия команд, произносимых про себя с целью вызвать ощущение «тепла» или «тяжести». Первое ощущение позволяет расслабить мышцы, второе улучшает кровообращение, поскольку позволяет расслабить стенки кровеносных сосудов. Вот как нужно заниматься аутотренингом.*

- Выберите спокойную обстановку, удобное кресло, притушите яркий свет, закройте глаза.
- Начиная с правой руки (если вы правша) или с левой (если вы левша). Не торопитесь, давайте про себя команду:

*- моя рука тяжелеет (по три раза для каждой руки);*

*- моя нога тяжелеет (по три раза для каждой ноги);*

*- мои ноги и руки тяжелы (можете представить гири, подвешенные к рукам и ногам); команда дается три раза;*

*- мои руки и ноги горячие (повторить три раза). Представьте что вы опустили руки и ноги в горячую воду.*

- Глубоко вздохните и скажите себе: «Я спокоен».

### **Упражнение «Дыхание».**

**Цель:** достижение стояния спокойствия и быстрого психотехнического отдыха.

**Инструкция:** (дается спокойным, мягким и медленным голосом)

*Сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите медленно, глубоко и спокойно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный механизм подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И что бы не происходило в нашей жизни – наше дыхание всегда с нами.*

**Техника постепенного расслабления мышц.**

Когда вы напряжены, огорчены или нервничаете, некоторые мышцы вашего тела сокращаются. Напрягая самостоятельно отдельные мышцы, вы сможете определять, какие мышцы сокращены. Потом мы научимся сокращать их. Попробуйте напрячь и расслабить следующие группы мышц:

- **Лоб**

Наморщите лоб. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (над переносицей и над каждой бровью). Медленно расслабьте лоб и особенно внимательно следите за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

- **Глаза**

Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Ваши глаза должны быть напряжены. Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте.

- **Нос**

Наморщите нос. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. (переносица и ноздри). Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте. Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте.

- **Улыбка**

Широко улыбнитесь. Отметьте места максимального напряжения. Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабьте лицо.

- **Язык**

Крепко прижмите язык к небу. Отметьте те места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно расслабьте эти мускулы, опуская язык вниз. Заметьте, как чувствуют расслабленные мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

- **Челюсти**

Напрягите челюсти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно разожмите челюсти и отметьте ощущение освобождения.

- **Шея**

Напрягите шею. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

- **Руки**

Выпрямите правую руку, сожмите кулак и напрягите руку от плеча до кисти. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабляйте руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Повторите упражнение с левой рукой.

## ▪ Ноги

Поднимите левую ногу, поверните ее носком к себе и напрягите ее. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьте ногу и опускайте ее, пока стопа не окажется на полу. Убедитесь, что нога полностью расслаблена. Повторите упражнение с правой ногой.

## ▪ Спина

Наклонитесь вперед. Поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьтесь, выпрямляясь в кресле и вытягивая руки до тех пор, пока они не лягут в расслабленном состоянии.

### **Упражнение «Убежище»**

Участникам тренинга предлагается удобнее устроиться в креслах или на стульях, принять расслабленную позу и закрыть глаза. Мягким, спокойным голосом ведущий говорит текст:

Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы сможете укрыться в любой момент, когда пожелаете, совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Например это может быть хижина в горах или лесная долина о которой никто, кроме вас не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или беседовать с другом. Так можно фантазировать перед сном или в течение дня, когда вы хотите сбросить напряжение и отдохнуть.

### **Упражнение «Море»**

Упражнение проводится динамично и эмоционально.

**Инструкция:** давайте представим, что мы все на берегу теплого южного моря. Ваше тело лежит на мягком белом песке, каждая клеточка вашего тела чувствует тепло исходящее от него. Вам тепло и хорошо. Над вами голубое небо, вы видите, как высоко в небе парит чайка. Она будто плывет в этом голубом пространстве. Вам хорошо и спокойно. У ваших ног плещется море, одна волна накатывает на другую, сменяется третьей. Волны тихо укачивают вас, ваше тело расслабляется от кончиков пальцев до самой макушки. Вы слушаете море, вам хорошо и приятно.

**Примечание:** для этого упражнения используется релаксационная музыка «Звуки моря».

### **Анализ:**

- У кого изменилось настроение в лучшую сторону?
- Какие ощущения от данного упражнения?
- Какие чувства вам не давали расслабиться и прочувствовать?

**III. Заключительное слово ведущего. Подведение итогов. Пожелания всем присутствующим. Обсуждение.**

**Семинар  
для учителей пятых классов**

# **«Проблемы адаптации пятиклассников»**



Психолог Джигоева Алина Борисовна МБОУ СОШ №30



## Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе.

Практически любой учитель скажет, что начало пятого класса - сложный период, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, но связаны и с организацией жизни в школе в целом.

И хотя каждая школа – сложный и своеобразный «организм», но многие трудности, переживаемые учениками в этот период, похожи.

Так, в большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова - самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате).

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько он хорошо умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников в родительских анкетах наиболее часто указываются:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают конспектировать;
- возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
- новые, не привычные требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения.

Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Кстати, дети очень способные живут в быстром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информатикой, и может быть, поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них низкая.

Родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь «как бы чего не случилось на улице, ведь время такое сложное»,

предпочитают загружать свободное время ребенка образованием, хотя именно эти дети нуждаются в щадящем режиме и специальных навыках управления стрессом, и, может быть, - в особом внимании медиков.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Серьезной проблемой для пятиклассника является и смена классного руководителя. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, формирование умения соблюдать их происходит у детей также с помощью классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, нередко ребята просто недостаточно информированы: не знают требований учителей, не очень хорошо ориентируются в здании школы. В этом случае для них также очень важна поддержка классного руководителя. Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главных условий успешной адаптации детей.

Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы обучения, как в начальной, так и в средней, и в старшей школе. Каждый такой переходный период обладает своей спецификой, связанной в первую очередь с психологическим своеобразием возраста.

### ***Возрастные психологические особенности пятиклассников.***

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости – главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь – от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме – стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом негативизм – первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия, нравственные ценности. Познание Другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было

характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности возраста, можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

### ***Рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале учебного года.***

Все эти психологические особенности постепенно начинают проявляться как раз в возрасте 10-14 лет - при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13-14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие педагогов просто необходимо.

Нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую повышение восприимчивости и чувства ответственности ребенка. Однако если легкое волнение перед выполнением задания или ответом у доски способствует мобилизации ребенка, то сильная тревога, наоборот, приводит к ухудшению результатов работы или отказу от выполнения задания и отрицательно влияет на успеваемость. Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребятам, почему они необходимы, согласовать требования учителей-предметников.

Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения у детей к ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Как уже отмечалось, именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности. Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них. Можно облегчить участь «пятиклашек» некоторыми чисто организационными мерами.

### ***Меры способствующие организации работы в классе:***

1. Дети не знают имен учителей - на протяжении первой четверти, приходя на урок, учитель может надевать визитку, на которой крупными буквами написано его имя и отчество.
2. Учителям, которые принимают пятый класс после выпускного, следует провести подготовительную работу («переключиться», т.е. настроиться на возрастные особенности пятиклассников, вспомнить методы работы с ними).
3. Всем учителям, работающим с классом, следует прийти на первое родительское собрание, чтобы ознакомить родителей с программой и требованиями по предмету.
4. Рекомендуется в течение первого месяца учебы проверять готовность ребенка к уроку: наличие учебных пособий, тетрадей и т.п. Это поможет выработать у детей навыки подготовки к урокам.
5. Учителям - предметникам следует согласовать свою работу, равномерно распределяя учебную нагрузку по разным предметам; в первую очередь это относится к домашним заданиям.

***Меры, способствующие  
снижению тревожности у детей.***

1. В течение первой недели учебного года можно провести экскурсию по школе, показать детям расположение новых для них кабинетов и других помещений.
2. Классный руководитель должен составить список правил для дежурных и ознакомить с ним всех учеников.
3. Необходимо согласовать требования разных учителей и по возможности выработать единые требования, например:
  - а) обязательные дисциплинарные требования (правила):
    - здороваемся стоя;
    - не перебивать ни учителя, ни ученика;
    - поднятая рука – сигнал о вопросе или ответе;
    - опоздания не допускаются;
  - б) организация учебного процесса:
    - наличие необходимых учебных пособий;
    - соблюдение оформления тетрадей (наличие полей, запись даты, надписи «Классная работа» и «Домашняя работа» и т.п.);
  - в) отношения между детьми; между учителем и ребенком:
    - проявлять уважение друг к другу;
    - звонить и помогать заболевшим ученикам и т.п.
4. Можно провести с детьми беседу о том, для чего нужен дневник - для записи домашнего задания и (или) для выставления оценок? Обязательно нужно рассказать детям о требованиях к ведению дневника, о том, кто ставит оценки в дневник – классный или учитель-предметник.
5. Можно подготовить и провести в первые дни учебного года специальные мероприятия, снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.



# ***ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

## ***«АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»***



Арт-терапия - это способ работать с душой через творчество. Существуют различные техники арт-терапии, их подбор осуществляется психологом индивидуально, в зависимости от целей вашей с ним работы.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема. Главное - разрешить самому себе встретиться с собственной силой, качественно отдохнуть и узнать о самом себе, людях и мире в целом что-то новое и интересное.

**Цель** - улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, т.е. помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность, а также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.

Длительность одной встречи с группой составляет 30-45 минут

### **Основные правила работы в группе**

- ☑ Получите удовольствие!
- ☑ Позвольте себе быть свободным!
- ☑ Доброжелательная интонация и отношение ко всем.
- ☑ Все внимание всех - на говорящего.
- ☑ Избегайте оценок и суждений.
- ☑ Говорите только о собственных чувствах, ощущениях, настроениях.
- ☑ Во всем ищите и находите позитив.

### **Инструкция для ведущих творческих мастерских**

В вашей мастерской нет ни педагогов, ни администрации: есть только люди, которым интересно узнать что-то о самих себе. И эти люди не случайно пришли именно к вам. Вероятно, через них вы сможете что-то узнать и о себе.

Помните: ваша роль - организовать пространство, дать инструкции и по ходу мастерской осуществлять психологическое сопровождение.

Уберите страхи и опасения, они передаются окружающим и разрушают задуманное. Мы собрались, чтобы поиграть!

Помните, что сюжет знаете только вы, поэтому можете его менять по ходу мастерской в зависимости от того, как будут работать люди.

Если люди работают дольше отведенного времени.

Можете мягко напомнить: «У нас есть еще две минуты до завершения работы».

Все задания мастерской выполняйте наравне с участниками. Это позволит им ощутить свое единство с вами и поддержку.

Помните, что люди, оказавшиеся в вашей мастерской, находятся в состоянии ожидания неизвестного, а это слегка, если не пугает, то озадачивает. В них просыпается ребенок, который ищет поддержки. Поддержите их.

Главная поддержка - ваша доброжелательность. Включите в себе любовь к тем, кто рядом с вами, и она вернется к вам, умноженной в несколько раз.

Доброжелательность - это теплый взгляд, спокойная улыбка, умение услышать и выслушать, отсутствие оценок и суждений, интерес к человеку, уважение к его творчеству.

Интерес проявляется через вопросы и взгляды. Задавайте вопросы, которые помогают человеку высказаться.

1. Что вы чувствуете?
2. Каковы ваши ощущения?
3. Что изменилось после того, как вы..?
4. Что вам еще хочется рассказать?

Задавая вопрос, каждый раз уточняйте, правильно ли вы его поняли. Если нет - просите разъяснить, уточнить.

Побуждайте людей не высказывать мнения, а говорить о своих чувствах, ощущениях и впечатлениях по поводу. При необходимости напоминайте им о правилах работы в группе.

Обращайте внимание участников на происходящие в них перемены, а лучше - спрашивайте об этом их самих.

Не забывайте благодарить слушателей за ответы и работу.

### **1. Упражнение «Шар» (7-10 мин)**

Цель: Разогрев, включение всех участников в работу. Повышение тонуса группы.

Материалы: воздушный шарик.

Инструкция: Все участники стоят в кругу. Психолог: *«Сегодня на занятии мы с вами будем играть с воздушными шарами. Предлагаю начать вот с этого шара, – ведущий держит в руках один воздушный шар. – Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали.*

*Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками). Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу)*

### **2. Арт-терапевтическая техника «Человек, который срывает яблоко с дерева» в контексте диагностики**

С большой долей вероятности можно предположить, что большинство людей имеют практический опыт срывания яблока с дерева или хотя бы визуальные образы этого процесса в своих представлениях.

**Инструкция:**

*«Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева».*

**Материалы:**

Бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей 12 цветов, включая серый и черный. Обычно эта проективная методика рассматривается с позиций анализа графических признаков изображения, в контексте выделенных арт-терапевтических шкал формальных элементов.

**Итоговая беседа:** Попробуем перенести акцент в плоскость качественной интерпретации. Ведь, как известно, «...генерализация и формализация стирают грани между гением и бездарностью» (М. М. Бахтин).

Инструкция к заданию оставляет высокую степень свободы для испытуемого и позволяет моделировать предложенную ситуацию по собственному желанию. Это

означает, что проблема и уровень трудности ее решения, по сути, задаются самим исполнителем рисунка. К примеру, можно вообразить и нарисовать любое дерево подходящей высоты, достаточное количество яблок на нем, растущих настолько низко, как это необходимо для элементарного решения задачи, а также человека соответствующего роста.

Количество изображенных плодов равно числу решаемых проблем, находящихся в активной проработке, а упавшие яблоки свидетельствуют о проблемах уже решенных. Тем не менее, большинство испытуемых (и детей, и взрослых) изображают не просто человека, срывающего яблоко с дерева, а человека, оказавшегося в крайне сложной ситуации, которому для выполнения задачи необходимо преодолеть немалые трудности. Так, довольно часто встречаются рисунки, на которых изображенный субъект изо всех сил, встав «на цыпочки», тянется за яблоком или трясет дерево; сбивает плоды палкой; влезает на лестницу; карабкается по стволу; даже покоряет горную вершину, причем, с неизвестным для зрителя результатом.

Что же побуждает испытуемых моделировать ситуацию как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе? Чем определяется количество затраченных воображаемых усилий для достижения цели?

Язык рисунка, символов сравнивают с голосом бессознательного, звучащего в те моменты, когда сознанию не хватает слов. Интерпретация приоткрывает самобытность душевного мира рисовальщика.

Без сомнения, каждое изображение «человека, срывающего яблоко» глубоко индивидуально. Вместе с тем разнохарактерные рисунки формально могут быть систематизированы по следующим основаниям:

- 1) по содержанию (сюжету), наличию заданных инструкцией объектов (человек, дерево, яблоко), полноте или фрагментарности изображения этих объектов;
- 2) по способу действия (что изображено: подготовка к действию, само действие или конечный результат?);
- 3) по результату (какие усилия приложены человеком для достижения цели, насколько успешен результат: сорвано ли яблоко?).

### **3. Упражнение «Рисуем круги...» (35-45 мин.)**

**Цель:** развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Данное занятие подходит для начала и завершения арт-терапевтической работы. Оно способствует развитию спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Оптимальное число участников — 14-16 человек (две малые группы).

Арт-терапевтическое пространство организуется следующим образом: два больших стола (можно составить ученические парты), вокруг которых расставлены стулья и стол психолога (арт-терапевта).

**Материалы:**

Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги длиной около двух м каждый, без соединительных швов. Можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч. (Выбор изобразительных средств определяется самостоятельно каждым участником). Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность.

Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений. Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы. Художник, как заметил Э. Бюлов в статье «И вот вам знак...», погруженный в процесс изображения самых разнообразных символов, заполняет всю поверхность листа до самого края, словно открывая их для себя. Множество листов, испещренных кругами то большего, то меньшего размера, соприкасающимися или пересекающимися друг с другом, а иногда и включенными один в другой, ставят вопрос о значимости круга как символа. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. Однако они представляют собой самодостаточные сущности, для обозначения которых трудно подобрать слова. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание.

**Ход упражнения:** Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция:** *-Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее ходите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами,*



*значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.*

### **Вопросы для обсуждения:**

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

### **4. Упражнение «Ассоциации» (10-15 мин)**

**Цель:** Упражнение усиливает чувство группы, включение всех участников в работу, создает положительный эмоциональный настрой.

**Необходимые материалы:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

**Ход работы:** Упражнение «Ассоциации». Группа делится на пары. Каждый участник на листе бумаги рисует на своего партнера ассоциации (если бы он был цветом, предметом, животным, музыкальным направлением, то каким?). На эту работу отводится 10 минут. Когда ассоциации готовы, можно с их помощью представить своего партнера. Для составления ассоциативного ряда можно воспользоваться готовыми образами, вырезав их из журнала и наклеив на бумагу.

### **5. Упражнение «Артистическая арена».**

Разбейте группу на две части и закрепите на стене большой лист бумаги. Выберите тему, предполагающую противопоставление двух взглядов или начал, например, "солнце и гроза", "путешественники в джунглях", "день и ночь" и т. д. Затем каждая группа выбирает для себя определенные цвета и рисует образы, соответствующие тому или иному взгляду или началу, на отдельном листе бумаги и вырезает их. Образы оформляются в композицию, а затем представители от каждой группы поочередно закрепляют созданные группой образы на листе бумаги на стене. Все остальные подсказывают, каким образом располагать образы для создания целостной композиции.

Работа завершается обсуждением процесса деятельности и его результатов.

Некоторыми вопросами при этом могут быть следующие:

- Удалось ли создать целостную композицию?
- Сопровождалась ли работа положительными или отрицательными эмоциями?
- Удалось ли членам группы действовать сообща?

### **6. Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний - «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка»

должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

## **7. Упражнение «Парное рисование» (10-15 мин)**

**Цели:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Необходимые материалы:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

**Ход работы:** группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу». После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования[1, 18].

## **8. Упражнение «Шеренга» (5-10 мин.)**

**Цель:** сплочение коллектива. Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

**Ход упражнения:** участники строятся в шеренгу по : росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д.

**Инструкция:** «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая.

**Вопросы для обсуждения:**

☒ Что вы сейчас чувствуете?

☒ Что вам больше всего понравилось?

☒ Трудно ли вам было выполнять упражнение?

### **9. Упражнение «Чему Я научился»**

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился... Я узнал, что... Я нашел подтверждение тому, что... Я обнаружил, что... Я был удивлен тем, что... Мне нравится, что... Я был разочарован тем, что... Самым важным для меня было... Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений,

#### **Обратная связь**

#### **Список литературы:**

1. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. -СПб, 2005 – 42с.

2. Л.Д. Лебедева. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.

## РАЗДЕЛ III

«ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ К НАУЧНОЙ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ), ТВОРЧЕСКОЙ,  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ТАКЖЕ ИХ УЧАСТИЯ В  
ОЛИМПИАДАХ, КОНКУРСАХ, ФЕСТИВАЛЯХ,  
СОРЕВНОВАНИЯХ»

### ПУНКТ 6

ПОЗИТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В  
МЕРОПРИЯТИЯХ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ, КОНКУРСАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ,  
ФЕСТИВАЛЯХ, ВЫСТАВКАХ, КОНФЕРЕНЦИЯХ И ДР.  
(ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ)









# ДИПЛОМ

призера муниципального этапа  
всероссийской олимпиады школьников  
литературе

## НАГРАЖДАЕТСЯ

Габуева

Александра

обучающийся (обучающаяся) 8 класса  
Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения средней общеобразовательной школы № 30

Врио начальника  
Управления образования  
АМС г. Владикавказ

З. Ларионова

М.П.

Серия МЭ ВО

Регистрационный № 0105

19 апреля 2019 г. г. Владикавказ



## РАЗДЕЛ III

«ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ К НАУЧНОЙ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ), ТВОРЧЕСКОЙ,  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ТАКЖЕ ИХ УЧАСТИЯ В  
ОЛИМПИАДАХ, КОНКУРСАХ, ФЕСТИВАЛЯХ,  
СОРЕВНОВАНИЯХ»

### ПУНКТ 7

ПОЗИТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОЛИМПИАДАХ,  
ОТКРЫТЫХ КОНКУРСАХ, КОНФЕРЕНЦИЯХ НАУЧНЫХ  
ОБЩЕСТВ, ВЫСТАВКАХ, ТУРНИРАХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА  
(ЗАОЧНЫЕ ДИСТАНЦИОННЫЕ И ДР.)  
(ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ)



# ДИПЛОМ

**НАГРАЖДАЕТСЯ**  
**Победитель Всероссийской**  
**физико-технической контрольной**  
**«Выходи решать!»**  
за решение 15 задач из 15

Chibirov Ruslan Ramazovich



**А. Малеев**

Проректор по международным  
программам и технологическому  
предпринимательству МФТИ







## ДИПЛОМ

Награждается

**Данильянц Вероника**

(МБОУ СОШ №30, Владикавказ)

**лауреат II степени**

Всероссийского конкурса

«Юный исследователь (зимний конкурс)» 2018 - 2019 учебный год

**Тема работы:** «Угроза за спиной»

**Секция:** Окружающий мир и ОБЖ (оценка)

**Научный руководитель:** Моураова Элла Сосланбековна

Регистрационный номер: 1683896/1

Лауреат премии Правительства РФ  
в области образования, Председатель  
Общероссийской Малой академии наук  
«Интеллект будущего»



Л. Ю. Ляшко

г. Обнинск



## ДИПЛОМ

Награждается

**Даурова Виктория**

(МБОУ СОШ №30, Владикавказ)

**лауреат III степени**

Всероссийского конкурса

«Юность, наука, культура (зимний конкурс)» 2018 - 2019 учебный год

**Тема работы:** «Масоны на страницах романа «Война и мир»»

**Секция:** Литературоведение (экспертная оценка)

**Научный руководитель:** Маргиева Аза Георгиевна

Регистрационный номер: 1678791/1

Лауреат премии Правительства РФ  
в области образования, Председатель  
Общероссийской Малой академии наук  
«Интеллект будущего»



Л. Ю. Ляшко

г. Обнинск





**ИНТЕЛЛЕКТ  
БУДУЩЕГО**  
малая академия наук

## ДИПЛОМ

Награждается

**Коршунова Алина**

(МБОУ СОШ №30, Владикавказ)

**лауреат III степени**

Всероссийского конкурса

«Научный потенциал (зимний конкурс)» 2018 - 2019 учебный год

**Тема работы:** «Заемствованные слова в русском языке, осетинском и английском языках»

**Секция:** Лингвистика (русский язык) - экспертная оценка

**Научный руководитель:** Маргиева Аза Георгиевна

Регистрационный номер: 1676619/1

Лауреат премии Правительства РФ  
в области образования, Председатель  
Общероссийской Малой академии наук  
«Интеллект будущего»



Л. Ю. Ляшко

г. Обнинск



**ИНТЕЛЛЕКТ  
БУДУЩЕГО**  
малая академия наук

## ДИПЛОМ

Награждается

**Кораева Виктория**

(МБОУ СОШ №30, Владикавказ)

**лауреат III степени**

Всероссийского конкурса

«Научный потенциал (осенний конкурс)» 2018 - 2019 учебный год

**Тема работы:** «Сны литературных героев русской литературы XIX-XX веков»

**Секция:** Литературоведение (экспертная оценка)

**Научный руководитель:** Маргиева Аза Георгиевна

Регистрационный номер: 1651133/1

Лауреат премии Правительства РФ  
в области образования, Председатель  
Общероссийской Малой академии наук  
«Интеллект будущего»



Л. Ю. Ляшко

г. Обнинск

# РАЗДЕЛ III

«ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ К НАУЧНОЙ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ), ТВОРЧЕСКОЙ,  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ТАКЖЕ ИХ УЧАСТИЯ В  
ОЛИМПИАДАХ, КОНКУРСАХ, ФЕСТИВАЛЯХ,  
СОРЕВНОВАНИЯХ»

## ПУНКТ 8

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В  
СОЦИАЛЬНО – ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРОЕКТАХ,  
СОЦИАЛЬНО – ЗНАЧИМЫХ АКЦИЯХ, КОНКУРСАХ ПОД  
РУКОВОДСТВОМ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА



11 «Б» класс







## 2 «Б» класс





Всероссийская акция  
«Телефон Доверия»





Акция  
«Рисунок на асфальте  
ко Дню Победы»







Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»

# СЕРТИФИКАТ

вручается

**Джиоевой Алине Борисовне**

активному участнику социально значимого проекта  
по изучению информированности о рисках в интернет-среде

**«Я ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ!»**



Директор

ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

В.В. Зарецкий

Москва, 2017

## РАЗДЕЛ IV

«ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД В ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ И ПРОДУКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТРАНСЛИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ»

### ПУНКТ 9

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПРОФИЛЮ РАБОТЫ ЗА 5 ЛЕТ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

## О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Министерство образования и науки  
Республики Северная Осетия-Алания

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Джиоева**  
**Алина Борисовна**

16.04.18 г – 21.04.18 г  
12.11.18 г – 17.11.18 г

*Удостоверение является документом Государственного  
бюджетного образовательного учреждения дополнительного  
профессионального образования «Северо-Осетинский  
республиканский институт повышения квалификации  
работников образования»  
о повышении квалификации*

прошел (а) обучение в (на) ГБОУ ДПО СОРИПКРО  
лицензия Министерства образования и науки Республики  
Северная Осетия-Алания серия 15.001 № 0001196,  
регистрационный № 2276 от 1 марта 2016г.

Регистрационный номер

**4348**

по дополнительной профессиональной образовательной программе

**«Развитие профессиональных компетенций  
педагога-психолога в контексте требований  
профессионального стандарта»**

в объеме 108 часов

Город  
Владикавказ

Дата выдачи  
17.11.2018г.



*Director* Л.С.Исакова

*Secretary*





Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»

# СЕРТИФИКАТ № 3852

Всероссийского вебинара  
«Актуальные вопросы профилактики незаконного потребления  
наркотических средств и психотропных веществ в образовательной среде,  
ответственность за их потребление и незаконный оборот»

подтверждает, что

**Джиоева Алина Борисовна**

прошла(ла) обучение в рамках Всероссийского вебинара  
с 1 по 30 июня 2017 г. по программе повышения квалификации в объеме 18 час.



Директор  
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»  
В.В. Зерцалов

Москва



Фонд содействия развитию гражданского общества  
«РАЗВИТИЕ»

# СЕРТИФИКАТ



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

удостоверяет, что

**Джиоева  
Алина Борисовна**

прослушал (а) семинар на тему: «Основы перинатальной психологии»  
6 - 8 мая (24 часа)

Президент фонда



Е. Т. Рубцова

г. Владикавказ  
2019 г.

# РАЗДЕЛ IV

«ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД В ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ И ПРОДУКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТРАНСЛИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ»

## ПУНКТ 10

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА - ПСИХОЛОГА

# РАЗДЕЛ IV

«ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД В ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ И ПРОДУКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТРАНСЛИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ»

## ПУНКТ 11

УЧАСТИЕ В ИННОВАЦИОННОЙ ИЛИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В РАБОТЕ СТАЖИРОВОЧНЫХ ПЛОЩАДОК



П Р И К А З

от 19 04 2017 г.

№ 400

г. Владикавказ

О введении в пилотном режиме федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в общеобразовательных учреждениях Республики Северная Осетия-Алания в 2017-2019 годах

В целях обеспечения поэтапного перехода на федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования и в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» п р и к а з ы в а ю:

1. Ввести с 1 сентября 2017 года федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) в пилотных общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания.
2. Утвердить прилагаемый перечень общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия-Алания, реализующих ФГОС СОО в пилотном режиме в 2017-2019 годах.
3. Северо-Осетинскому республиканскому институту повышения квалификации работников образования (Исакова) обеспечить методическое сопровождение введения ФГОС СОО в пилотных общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания.
4. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя Министра Л. В. Башарину.

Министр



И. Азимова

**Перечень общеобразовательных учреждений  
Республики Северная Осетия-Алания, реализующих федеральный  
государственный образовательный стандарт основного общего  
образования в пилотном режиме**

1. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г.Алагира;
2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 г.Алагира;
3. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ардона;
4. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Коста;
5. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 им.А.Н. Кесаева г.Дигоры;
6. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Лескен;
7. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 ст. Змейская;
8. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение гимназия №1 с. Эльхотово;
9. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2 г. Моздока;
10. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа ст. Терской;
11. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 с. Ногир;
12. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - базовая средняя общеобразовательная школа им. А.С. Пушкина с углубленным изучением английского языка №7 г.Владикавказа;
13. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №11 с углубленным изучением английского языка г.Владикавказа;
14. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 22 г.Владикавказа;
15. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 26 г.Владикавказа;
16. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 30 г.Владикавказа;

17. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №45 имени Жоржа Дюмезиля г.Владикавказа;
  18. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 47г.Владикавказа;
  19. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа г. Беслана;
  20. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №8 г. Беслана;
  21. Государственная бюджетная общеобразовательная школа-интернат «Республиканский физико-математический лицей – интернат»;
  22. Школа «Диалог» Северо-Осетинского государственного педагогического института.
-

## РАЗДЕЛ IV

«ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД В ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ И ПРОДУКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТРАНСЛИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ»

### ПУНКТ 12

НАЛИЧИЕ ОБОБЩЁННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА И ЕГО РАСПРОСТРАНЕНИЕ

## Справка

Настоящая справка дана педагогу – психологу Джиевой АLINE Борисовне и подтверждает что действительно, студенты психолого-педагогического факультета Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л.Хетагурова проходили психолого-педагогическую практику на базе в МБОУ СОШ № 30.

№ п/п	<b>3 ОФО специальность – 37.03.01 Психология (бакалавриат) с 09.03.2015г. по 23.03.2015г</b>
1	Хосаев Ирбек Махарбекович
2	Воскоянц Карен Альбертович
3	Джиев Сармат Маирбекович
4	Кодзаева Лиана Алановна
5	Темирова Мадина Муратовна
6	Бурлакова Оксана Алексеевна
7	Бугаева Мишель Георгиевна
8	Джаджиев Давид Петрович
	<b>2 ВП-14/3 ЦПК и ПК специальность - 37.03.01 Психология с 07.03.2016г. по 19.03.2016г</b>
1	Демченко Елизавета Викторовна
2	Гурцишвили Гванца Ростомовна
3	Бугулова Марина Сослановна
4	Попова Ольга Александровна
5	Айларова Ирина Юрьевна
6	Тибилев Хетаг Асланбекович
	<b>3 ОФО специальность - 37.03.01 Психология с 13.03.2017 по 24.03.2017г.</b>
1	Бедоева Маргарита Николаевна
2	Камболова Марина Эльбрусевна
3	Тогоева Диана Юрьевна
4	Болотаева Зарина Хизировна
	<b>3 ОФО специальность - 37.03.01 Психология с 05.03.2018 по 19.03.2018г.</b>
1	Богданова Элина Алановна
2	Рубаева Алана Робертовна
3	Козаев Азамат Зурикович
4	Тигиева Ольга Муратовна
5	Бетаева Элен Джамболатовна
6	Купеева Мадина Борисовна
7	Кисилёва Галина Сергеевна
8	Кумалагова Эстелла Эдуардовна

Заведующий кафедрой психологии психолого-педагогического факультета, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, член-корреспондент МАНПО Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова», г.Владикавказ  
Гусова Альбина Дударбековна



## РАЗДЕЛ IV

«ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД В ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ И ПРОДУКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТРАНСЛИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ»

### ПУНКТ 13

ВЫСТУПЛЕНИЯ НА НАУЧНО ПРАКТИЧЕСКИХ КОНФЕРЕНЦИЯХ, ПЕДЧТЕНИЯХ



## Проблемы развития способностей в школах

Обыденные концепции развития способностей у родителей и даже педагогов часто вступают в противоречие с современными научными теориями развития способностей. Родители не поддерживают усилия ребенка в направлениях, где проявления способностей ребенка достаточно очевидны, и, часто считают нужным направлять усилия детей в тех направлениях, где у детей они выражены слабо. Например, родители могут поощрить ребенка за редкую «четверку» по трудному для него предмету и могут не обратить внимания за очередную «пятерку» по легкому предмету.

Также родители часто поощряют детей в тех направлениях, которые не удались им самим в жизни или, наоборот, в тех, которых они сами были успешны, т.е., в любом случае, невзирая на способности и желания самого ребенка.

Такой подход влияет не только на развитие способностей у детей, но и формирует определенные качества личности. Где, при сосредоточении на каком-либо предмете (на трудном для ребенка или легком для него) разовьются такие качества как: уверенность в себе, положительная самооценка, оптимизм, мотивация «надежды на успех» или неуверенность, зависть, пессимизм, мотивация «избегания неудачи»? Ответ очевиден.

Современным теориям развития способностей также противоречит и идея «гармоничного развития личности» и искусственная профилизация школ. Учащиеся-отличники сосредотачивают максимум внимания и усилий на предметах, которые им плохо удаются (и, значит, не здесь кроются их способности), уделяя при этом меньше внимания тем предметам, где они быстрее и легче добиваются требуемого результата (что является индикатором хороших способностей в данной сфере). В результате учащиеся, недостаточно развивают свои способности в тех областях, где они выражены сильнее всего.

Исследования Г. Гарднера свидетельствуют о том, что логико-математические способности, лингвистические и др. являются независимыми друг от друга, т.е., если у учащегося выражены гуманитарные способности, то это не означает, что у него нет способностей к математике. Представим, что у нас есть подросток с явно выраженными способностями по физике, истории и английскому языку. Профильная школа, обеспечивая развитие способностей в одном направлении, не сможет дать развитие в других областях.

Куда пойти подобному учащемуся? Есть ли сегодня школы, которые могут дать максимальное развитие способностей учащихся в тех областях, где они одарены, а не только в одной из них?

Еще одна серьезная проблема современной школы – это школьный «матриархат». Обучение в школах, особенно в младших классах, часто приобретает выраженный гендерный аспект, при котором мальчики попадают в ситуацию учения по «женским правилам».

«Правила игр» для мальчиков и девочек различны. В играх для мальчиков участники действуют одновременно, поощряется проявление риска, креативности, активности, мышления. В играх для девочек участники действуют по очереди, строго соблюдая правила, не поощряется риск и креативность, активность регламентируется, мало возможностей для проявления инициативы и самостоятельности мышления.

Учителя, в соответствии со своим гендером, «играют в свои игры». Учение в школе больше напоминает игру в классики, где все действует по очереди, поднимая руки и не крича с места, чем футбол, где всем разрешается действовать одновременно, не ожидая, когда подойдет очередь. Мальчики оцениваются по женским критериям: насколько «правильно» они себя ведут и как «правильно» выглядит их одежда. Это, сказывается в частности, на том, что девочки лучше учатся, чем мальчики (особенно в младших классах). По причине соответствия «правил школы» определенному гендеру, девочки учатся лучше и вовсе не потому, что мальчики менее способны.

В современной школе преобладает «рационалистическая теория» (человек = сознание) поведения учащихся. Учителя считают, что, если учащиеся понимают, что они должны учиться и это будет им важно в дальнейшей жизни, то они будут прилагать усилия для этого. Мотивационному, эмоциональному аспекту в школах уделяется очень мало внимания.

При существующей системе обучения наиболее способные к предмету ученики мало развивают свои способности, снижают свой потенциал и работоспособность, приучаются работать лишь эпизодически.

В современной школе у учащихся очень мало возможностей для выдвижения идей и гипотез, использования дополнительных знаний по учебному предмету, полученных ими помимо основных уроков.

Сегодня, как никогда остро, стоит проблема создания такой системы обучения, основанной на достижениях современной теории развития способностей, при которой учащиеся получали бы максимальное развитие своих задатков, способностей с учетом их профиля, гендера, мотивационными факторами.

# РАЗДЕЛ IV

«ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД В ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ И ПРОДУКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТРАНСЛИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ»

## ПУНКТ 14

ПРОВЕДЕНИЕ ОТКРЫТЫХ ЗАНЯТИЙ,  
МАСТЕР – КЛАССОВ, ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПОСТОЯННО  
ДЕЙСТВУЮЩИХ СЕМИНАРАХ



РЕСПУБЛИКЕ ЦЕГАТ ИРЫСТОНЫ-АЛАНИЙЫ  
АХУЫРАДЫ ЛЕМЕ НАУКЕЙЫ МИНИСТРАД  
ГБОУ ДПО «ЦЕГАТ ИРЫСТОНЫ – АЛАНИЙЫ  
АХУЫРАДЫ КУСДЖЫТЫ ЗОНЫНДЗИН.ЕДТЛЕ  
У.ЕЛДЕРГЕНЕН РЕСПУБЛИКОН ИНСТИТУТ»



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ  
ГБОУ ДПО «СЕВЕРО ОСЕТИНСКИЙ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

У.ЕР.ЕСЕ, 362040, Республика Цегат Ирыстон-Алани,  
Дзауджыхъау, пер. Петровский, 9  
Телефон: 53-62-38  
E-mail: soripkro@edu15.ru

РОССИЯ, 362040, РСО-Алания  
г. Владикавказ, пер. Петровский, 9  
Телефон: 53-62-38  
E-mail: soripkro@edu15.ru

на «01» 11.2019 № 163

### СПРАВКА

дана Джиеовой Алине Борисовне, педагогу-психологу МБОУ СОШ № 30 г. Владикавказа, в том, что она принимала активное участие в проведении курсов повышения квалификации педагогов-психологов ДОО РСО-Алания «Развитие профессиональных компетенций педагога-психолога ДОО в контексте требований профессионального стандарта» (23.09.2019г.-12.10.2019г.) и 09.10.2019г. провела мастер-класс по теме «Психологическая готовность ребенка к школе».

Справка дана для предъявления по месту требования.

Ректор



 Л.С. Исакова

Исп.: Айдарова Л.Х.,  
тел.: 8-928-685-4005

ДЗЕУДЖЫХЪЕУЫ САХАРЫ БЫНÆТТОН ХИУЫНАФФÆЙАДЫ  
АДМИНИСТРАЦИ  
ДЗЕУДЖЫХЪЕУЫ МУНИЦИПАЛОН КУЫСТУАТ  
«ОРГАНИЗАЦИОН - МЕТОДИКОН ЦЕНТР»



АДМИНИСТРАЦИЯ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ г. ВЛАДИКАВКАЗА  
ВЛАДИКАВКАЗСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

362040, РСО-Алания, г.Владикавказ, пл.Штыба 2, 25-51-01, 25-51-64, 25-51-58

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2019г.  
от « *07* *ноября* » 2019г. № *У*

Справка

Дана Джиевой А.Б., педагогу-психологу МБОУ СОШ №30 г.Владикавказа в том, что она 14.04.2016 года в рамках семинара для руководителей муниципальных образовательных учреждений г.Владикавказа «Деятельность образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС ООО» провела развивающее занятие по психологии в 1а классе «Разноцветный мир», участвовала в работе дискуссионной площадки «Психологическое сопровождение ФГОС».

Начальник



Б.Фидарова



В чем разница между хорошим и великим учителем? Хороший учитель развивает способности ученика до предела, великий учитель сразу видит этот предел.

Мария Каллас



"Школа - это огромный сад. Дети - это цветы. Учитель - это садовник, вносящий семена знаний, которые потом вырастают и дают свои плоды".

Управление образования АМС  
г.Владикавказ  
РСО – Алания

ГБОУ ДПО СОРИПКРО

## ПРОГРАММА

семинара руководителей образовательных учреждений «Деятельность образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС основного общего образования»

(из опыта работы)



✉ 362003, г. Владикавказ

пр. Коста, 172

☎ (8-867-2)25-52-23

Эл. почта: [vladikavkaz30@list.ru](mailto:vladikavkaz30@list.ru)

Официальный сайт: <http://s30.uo15.ru>

МБОУ СОШ № 30  
14 апреля 2016 года



## ПРОГРАММА

проведения семинара руководителей образовательных учреждений «Деятельность образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС основного общего образования»

Начало семинара - 10.00

### Панорама открытых уроков Время проведения – 10.20-11.00

Предмет	класс	тема	кабинет	ФИО
Английский язык	3а	«Учимся писать письмо»	12	Никогорова А.В.
Осетинский язык	1г	«Кавказские буквы»	46	Галаева И.Т.
Математика	6а	«Решение задач на проценты»	31	Карасева С.А.
Информатика	8а	«Решение квадратного уравнения»	32	Дзюнова М.П.
Литература	5а	«Все мы родом из детства» (презентация проекта по повести М. Твена «Приключение Тома Сойера»)	25	Маргиева А.Г.
Русский язык	5б	«Родина – имя существительное»	33	Гулиева А.Б.
Русский язык	5в	«Глаголом жги сердца людей...»	34	Савельева Л.Г.
Обществознание	8в	«Свобода совести»	47	Тедеева Н.А.
Биология	7б	«Птицы»	44	Цгоева Л.М.

### Панорама внеурочных мероприятий Время проведения – 11.10-11.50

Предмет	класс	тема	кабинет	ФИО
Окружающий мир. Граждановедение	4а	«Короли, президенты и граждане»	24	Кочиева А.Н.
Здоровое питание	4г	«О чем рассказала упаковка»	14	Кривонова Е.В.
Математика	7а	«Свойства прямоугольных треугольников»	31	Карасева Д.А.
География	6а	«Единство гидросферы»	25	Ростунова Т.Я.
Народные танцы.	1б	Греческой народной танец «Землетрясение». Вводный урок. Первичное освоение лексикона.	Акт. зал 2этаж	Хубаева З.Г.
Физическая культура	6в	Развитие двигательных качеств.	Спорт зал 3этаж	Хачияни Л.Б.
Психологическое сопровождение	1а	Развивающее занятие «разноцветный мир»	13	Дзюнова А.Б.

### Время проведения – 12.00-12.30

Внеклассное мероприятие	Актный зал	Темнирова З.Р.
-------------------------	------------	----------------

### Дискуссионная площадка

- Вступительное слово (начальник ВМКУ «Организационно-методический центр» Фидорова Елена Хаджумаровна)
- Основная образовательная программа ООО (директор МБОУ СОШ №30 Карасева Людмила Андреевна)
- Методическое сопровождение ФГОС (зам. дир. по УВР Козаева Д.Г.)
- Психологическое сопровождение ФГОС (педагог-психолог Дзюнова А.Б.)



*Я – скульптор, но в руках у меня не глина. Я – музыкант, но перед глазами совсем не ноты. Я – хирург, но работаю без скальпеля. Кто я? Я землолюбец. Я касаюсь ступни его сердца. Я срезаю опухоли с души. Я – учитель!*

*Наталья Чернова (Из книги «Доверю тебе мою боль и радость»).*





Приоритетная задача Российской Федерации – формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В.В.Путиным: «Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом»

«Воспитание детей – рискованное дело, ибо в случае удачи последняя приобретена ценой большого труда и заботы, в случае же неудачи – горе несравнимо ни с каким другим.  
Демокрит



✉ 362003, г. Владикавказ

пр. Коста, 172

☎ (8-867-2)25-52-23

Эл. почта: [vladikavkaz30@list.ru](mailto:vladikavkaz30@list.ru)

Официальный сайт: <http://s30.uo15.ru>

МБОУ СОШ № 30 г.Владикавказ

РСО-Алания

ГБОУ ДПО СОРИПКРО

## ПРОГРАММА

Семинара-практикума  
«Формы и методы работы на  
классных часах согласно  
«Стратегии развития воспита-  
ния в Российской Федерации  
на период до 2025 года»



24 апреля 2018 года

## ПРОГРАММА

семинара-практикума на тему «Формы и методы работы на классных часах согласно «Стратегии развития воспитания» в Российской Федерации на период до 2025 года»

Начало семинара – 10.00

Панорама открытых классных часов  
Время проведения – 10.20-11.00

клас с	тема	ка- би- нет	Ф.И.О.
2 «Б»	«Учимся общаться»	21	Кораева Элла Борисовна
6 «Б»	«В дела ты добрые вложи всё лучшее своей души» (час общения с элементами игры)	35	Классный руководитель Маргиева Аза Георгиевна  Педагог-психолог Джигоева Алина Борисовна
8 «В»	«Толерантность-путь к миру»	47	Пугач Наталья Владимировна

Программа внеурочных мероприятий



Дискуссионная площадка

- Вступительное слово заместителя директора по воспитательной работе Темировой З.Р. «Из опыта Работы по организации внеклассной деятельности»
- Выступление учителя русского языка и литературы Маргиевой А.Г. «Игра, как форма работы на уроках и в воспитательной работе»
- Выступление педагога-психолога Джигоевой А.Б. «Целесообразность проведения совместных классных часов с классными руководителями»
- Открытые классные часы
- Обмен мнениями. Подведение итогов



*Я – скульптор, но в руках у меня не глина.  
Я – музыкант, но перед глазами совсем не ноты Я  
– хирург, но работаю без скальпеля. Кто я? Я леплю  
человека. Я касаюсь струн его сердца. Я срезаю  
опухоль с души. Я – учитель!  
Наталья Чернова (из книги «Доверяю тебе мою  
боль и радость»)*







Открытое занятие на  
республиканском семинаре  
директоров







Открытое занятие (час общения с элементами игры)  
на Республиканском семинаре заместителей директоров по ВР



# РАЗДЕЛ V

«АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ  
МЕТОДИЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
ОРГАНИЗАЦИИ, В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНО –  
МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНКУРСАХ»

## ПУНКТ 15

ПУБЛИКАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ  
(АВТОРСКИХ МОДИФИКАЦИЙ ПРОГРАММ,  
МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК, СТАТЕЙ,  
ПОСОБИЙ И ДР.)

РЕСПУБЛИКЕ ЦЕГАТ ИРИСТОНЫ – АЛАНИЙЫ  
АХУЫРАДЫ ЛЕМЕ НАУКЕЙЫ МИНИСТРАД  
ГБОУ ДПО «ЦЕГАТ ИРИСТОНЫ – АЛАНИЙЫ  
АХУЫРАДЫ КУСДЖЫТЫ ЗОНЫНДЗИНЪДТÆ  
УАЛДЪРГЕНЪН РЕПУБЛИКОН ИНСТИТУТ»



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ  
ГБОУ ДПО «СЕВЕРО ОСЕТИНСКИЙ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

У.ЕР.ЕСЕ, 362040, Республика Цегат Ирыстон – Алани,  
Джаулжымаду, пер. Петровский, 9  
Телефонга: (8672) 53-62-38  
E-mail: soripkro@edu15.ru

РОССИЯ, 362040, РСО-Алания  
г. Владикавказ, пер. Петровский, 9  
Телефоны: (8672) 53-62-38  
E-mail: soripkro@edu15.ru

на «    »      №       
«01» 11. 2019, № 75

### РЕЦЕНЗИЯ

на комплект рабочих тетрадей по психологии для 1-4 классов  
(полилингвальная модель обучения), разработанный психологом МБОУ  
СОШ № 30 г. Владикавказа  
Джигоевой А.Б.

Комплект рабочих тетрадей по психологии для 1-4 классов (полилингвальная модель обучения), разработан педагогом-психологом МБОУ СОШ № 30 г. Владикавказа Джигоевой А.Б. в соответствии с образовательной программой начального общего образования школы. Комплект составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования.

Тестовые задания, которые содержит Комплект, подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся начальных классов, что дает возможность использовать его как один инструментов психодиагностики и выявить особенности познавательной деятельности школьников. Также Комплект позволяет определить:

- соотношение уровня умственного развития и возрастной нормы учащихся;
- индивидуальные особенности познавательной деятельности ученика на момент обучения в начальной школе (интеллектуальная активность или пассивность, произвольность когнитивных процессов, сформированность важных для этого возраста видов мышления и умственных действий и т.д.);
- умственную работоспособность и темп умственной деятельности учащихся начальных классов.

При регулярном использовании Комплект позволяет сформировать базу для индивидуальной психолого-педагогической карты учащегося.

Стоит отметить, что Комплект тетрадей по психологии может быть использован и при полилингвальной модели обучения (вопросы и ответы имеют перевод на осетинский язык).

Комплект предназначен для психодиагностической работы с обучающимися 1-4 классов и может быть рекомендован к использованию в деятельности педагогов-психологов образовательных организаций республики.

Ректор



Л.С. Исакова

Исп. Айдарова Л.Х.,  
тел. 8-928-6854005





Рабочая тетрадь

по психологии

для полилингвальной программы

ученика (цы) 1 класса \_\_\_\_

МБОУ СОШ №30 г. Владикавказа

---

---

Психолог: Джиева Алина Борисовна.



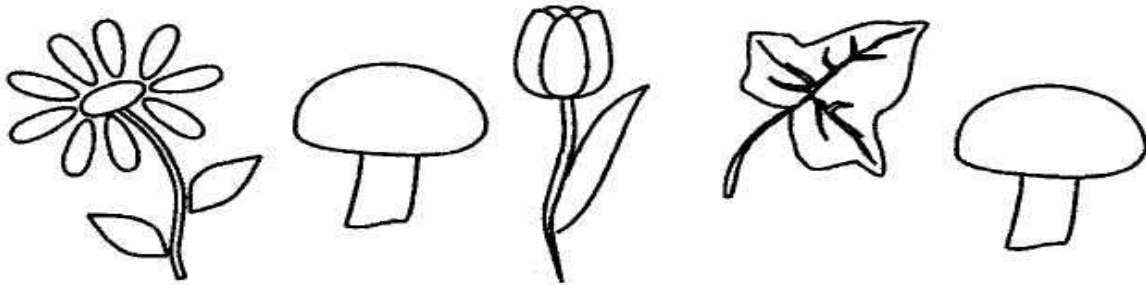
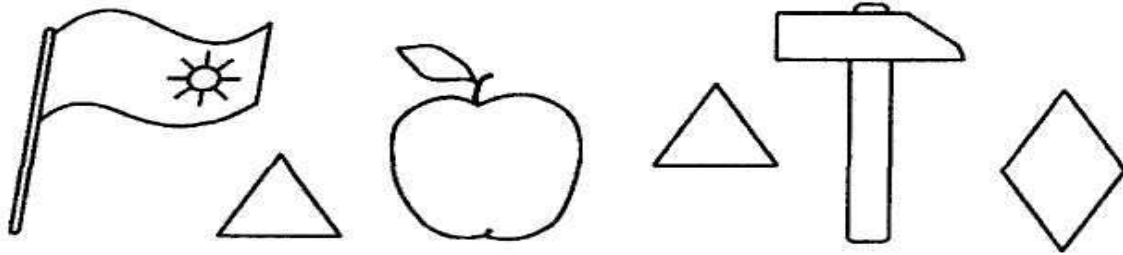


# Занятие 1.

Цель занятия:

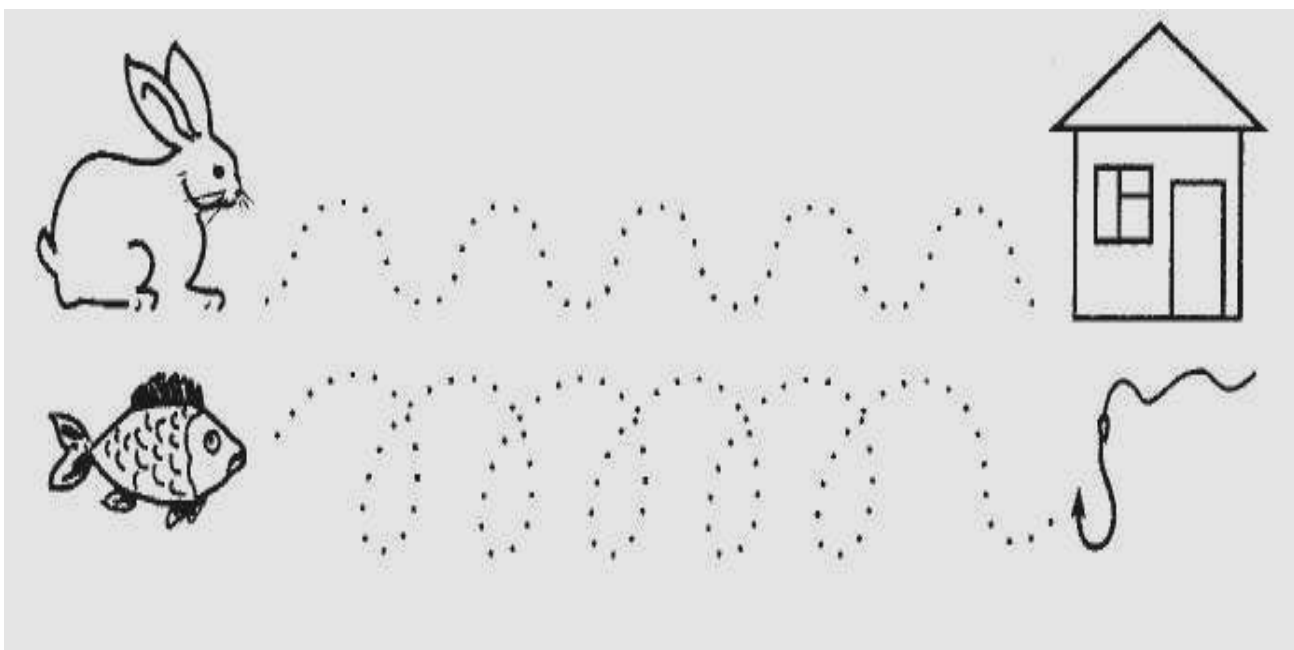
- Развитие внимания.
  - Развитие мелкой моторики пальцев рук.
1. Найди два одинаковых предмета. Раскрась их.

Ссар дыууæ æмхуызон предметы. Сахор сæ.



2. Соедини точки, чтобы получились дорожки.

Бау кæн стъæлфытæ.



## Занятие 2.

Цель занятия:

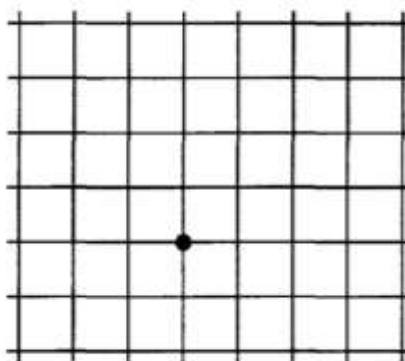
- Развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого.
- Усвоение понятий «вправо», «влево», «вверх», «вниз».

### 1. Графический диктант

### Графикон диктант



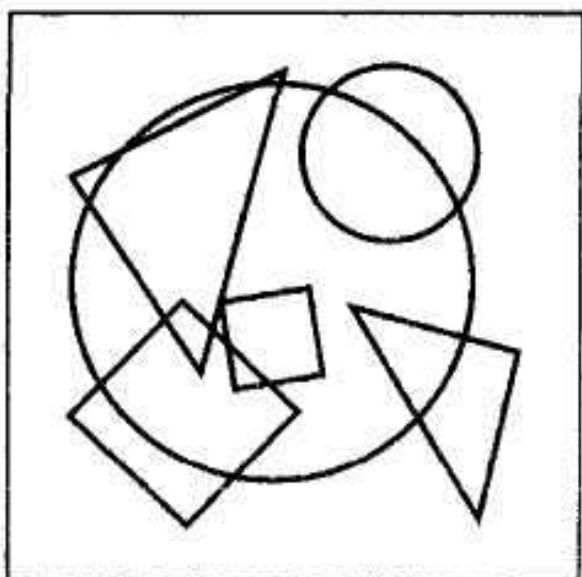
1. Одна клеточка вправо
2. Одна вверх
3. Одна влево
4. Одна вверх
5. Две вправо
6. Одна вверх
7. Три влево
8. Пять вниз
9. Три вправо
10. Одна вверх
11. Две влево
12. Соединяй с первой точкой



1. Какие предметы спрятались в рисунке?  
Раскрась треугольники зелёным карандашом.

*Нывы цавар предметтæ бамбаехстытсы?*

*Æртæкъуымонтæ сахор кæрдæгхуыз кърандасæй.*



## Занятие 3

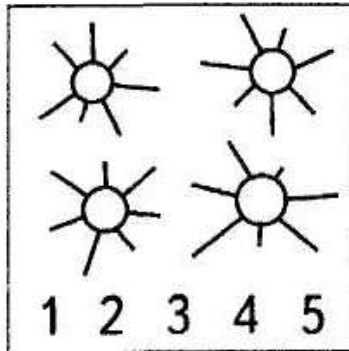
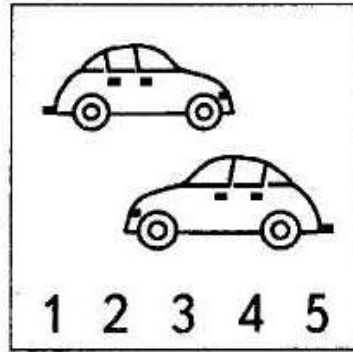
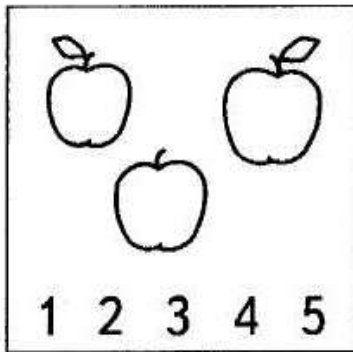
Цель занятия:

- Развитие внимания, счета.
- Развитие мелкой моторики пальцев рук.

1. Сосчитай предметы и обведи кружком нужную цифру.

Предметы баньмай

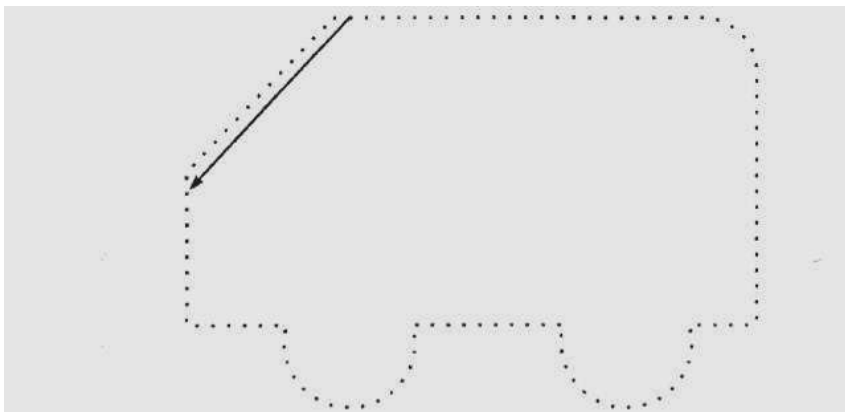
ама раст цифра фабараккен.



2. Соедини точки и заштрихуй.

Стъелфытæ бау кæн амаæ

сæ лыстæг хæххытæй сахор.



## Занятие 4.

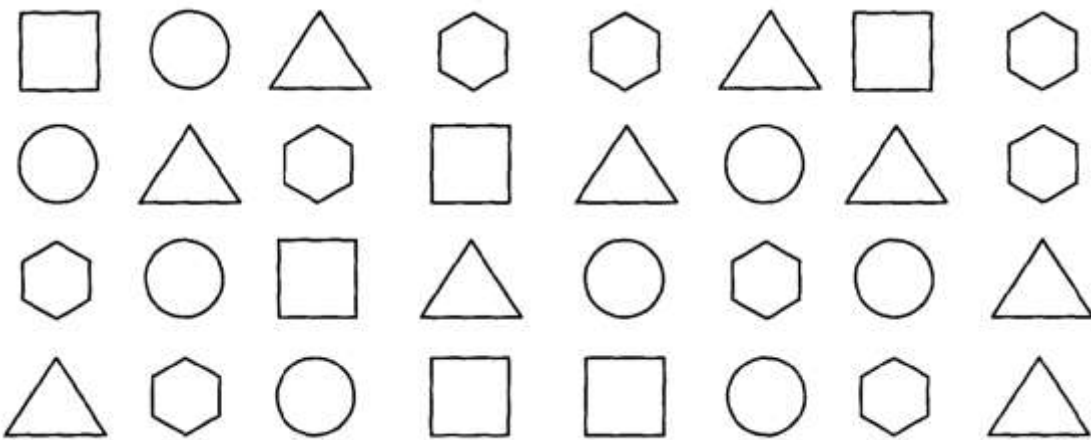
Цель занятия:

- Развитие логического мышления.
- Развитие внимания.

1. Внимание.

Скаен куыстлавæрд дæнцæгмæ гæсгæ.

Расставь значки по образцу:

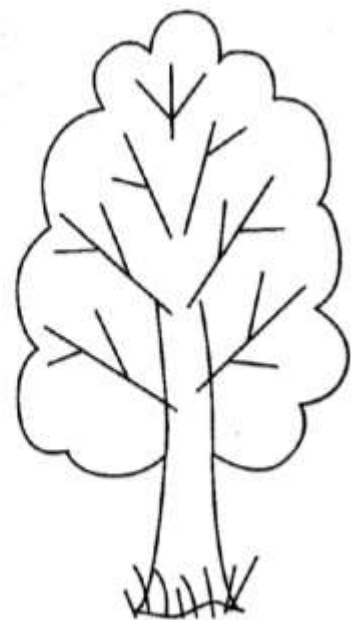
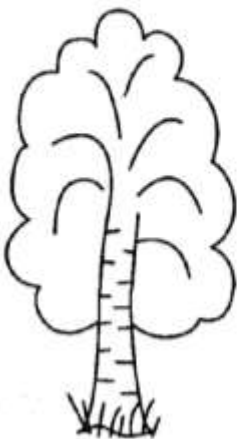


2. Умозаключения.

Росли три дерева: берёза, ель и тополь. Берёза ниже ели, ель ниже тополя.

Какое дерево самое высокое – раскрась, самое низкое – обведи.

**Бæлæстæй бæрзонд дæр кæцы у уый сахор,  
ныллæг дæр кацы у уый бын та баххах кæн.**



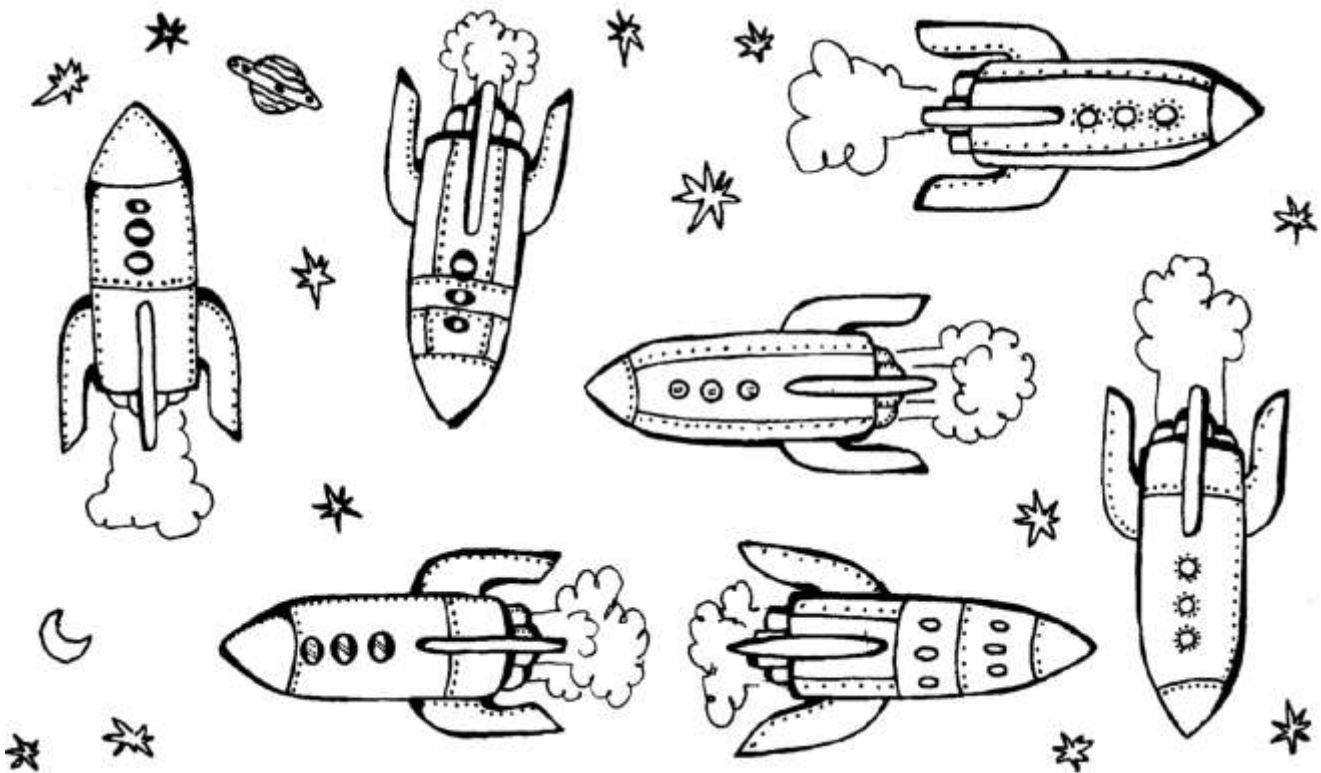
## Занятие 5.

Цель занятия:

- Развитие математических способностей.
- Усвоение понятий «вверх», «вниз», «вправо», «влево».

1. Раскрась ракеты, которые летят вверх – зеленым цветом, вниз – красным, направо – синим, налево – желтым.

**Уәләмә цы ракетәтә тәхынц, уыдон сахар кәрдәгхуызәй, дәләмә –сырхәй, галиуырдаем –бурәй, рахизырдаем –цъәхәй.**

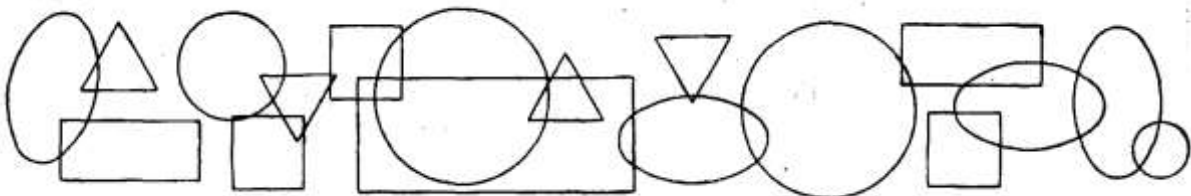


2. Раскрась фигуры.

**Фигурәтә сахар амындмә гәсгә .**



Обведи квадраты красным цветом, круги – синим, прямоугольники – зелёным, треугольники – коричневым, овалы – жёлтым.





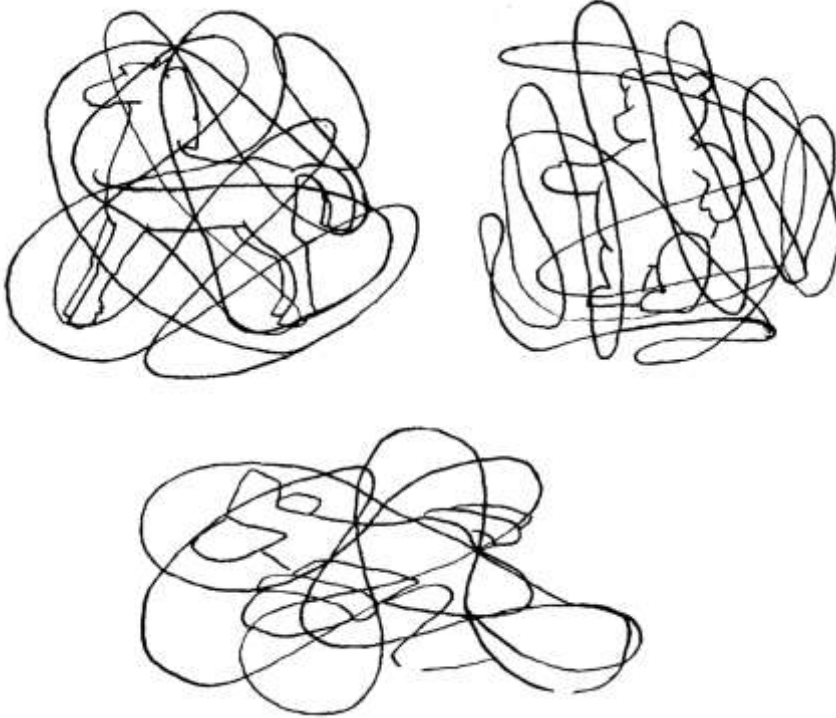
## Занятие 6.

Цель занятия:

- Развитие внимания.
- Развитие мышления.

1. Найди спрятанные фигуры и раскрась их.

*Ссар аембаехст фигураетае аема сә сахор.*

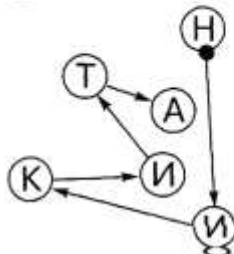
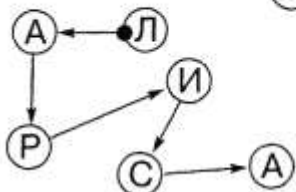
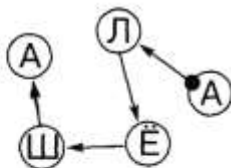
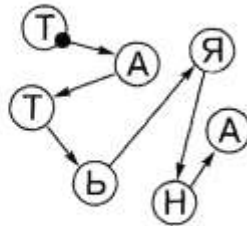
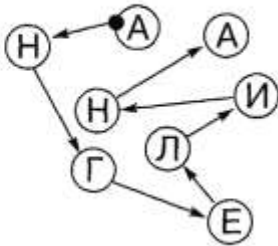


2. Угадай имена детей.

*Базон – базон сываеллаетты наемттә.*



Прочитай имена детей по стрелкам, начиная от точки.

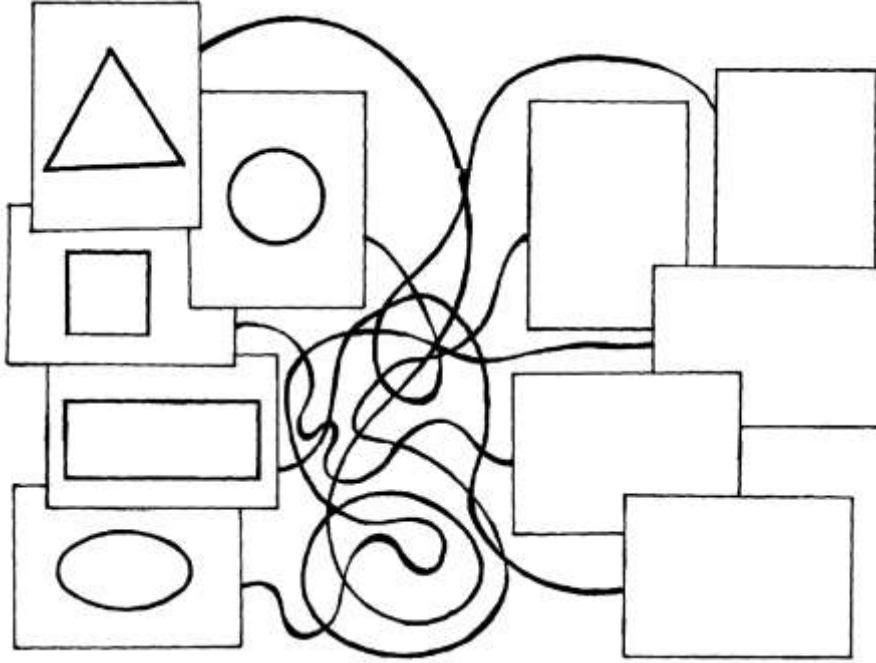


## Занятие 7.

Цель занятия:

- Развитие математических способностей.
  - Развитие внимания.
2. Найди каждой фигуре новое место. Пройди по дорожкам.

**Ссар алы фигурейсен дәр ног бынат. Фәндәгтыл аңу.**

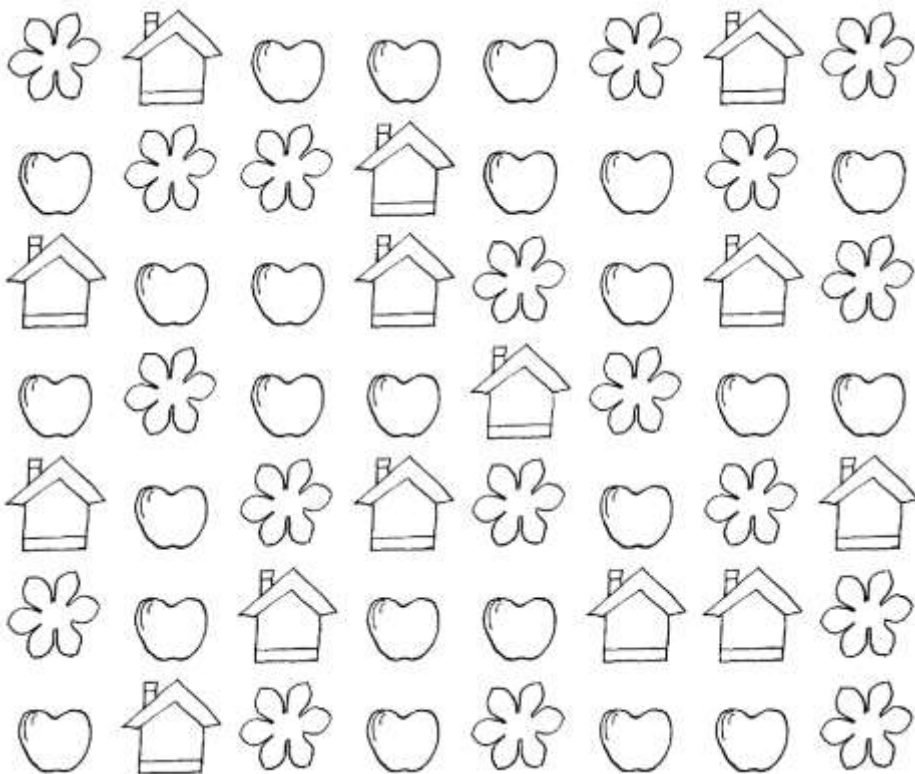


2. Дорисуй каждому домику окошко,

яблоку - веточку, цветочку - серединку.

**Алы хәдзарәен дәр сныв кәен рудзынг,**

**фәткәуыйәен-кәалиу, дидинәгәен- йә астәу.**



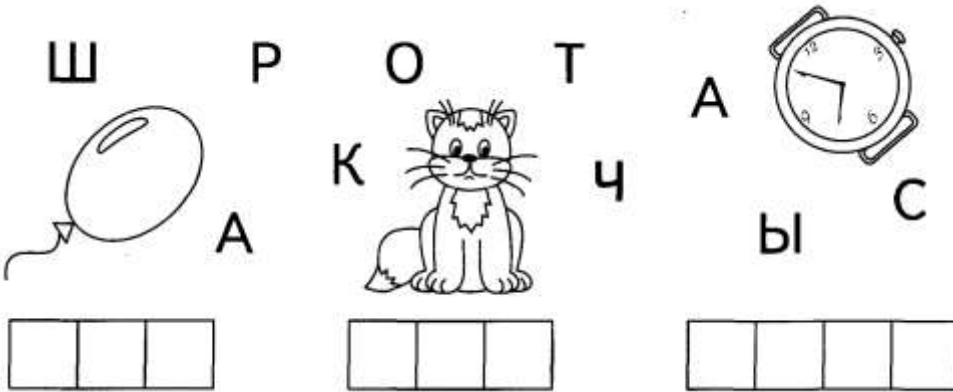
## Занятие 8.

Цель занятия:

- Развитие внимания, мышления.
- Подготовка руки к письму.

1. Напиши правильно слова.

*Дзырдтæ раст ныффысс.*



2. Волшебные

цифры.

*Цифрæтæ раст сæвæр.*

Соедини цифры по порядку.

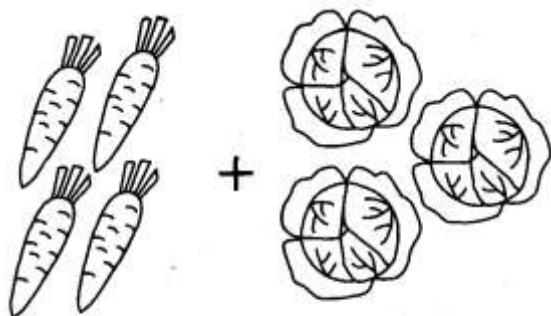


## Занятие 9.

Цель занятия:

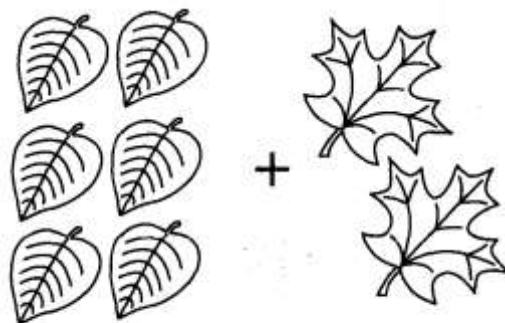
- Развитие мышления и счета.
- Развитие мелкой моторики пальцев рук.

1. Реши примеры.



$$\boxed{4} + \boxed{3} = \boxed{\phantom{00}}$$

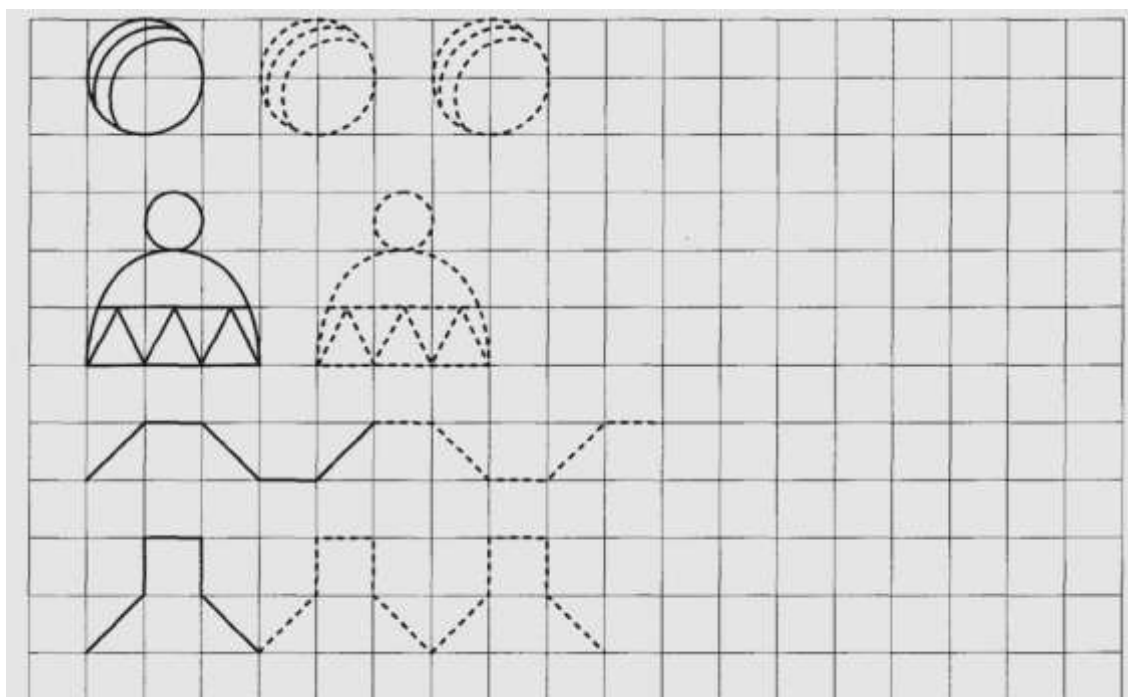
Предметта кәрәдзиуыл бафтау.



$$\boxed{6} + \boxed{2} = \boxed{\phantom{00}}$$

2. Повтори рисунок по образцу.

Сныв кәен дәңцәгмә гәсгә.



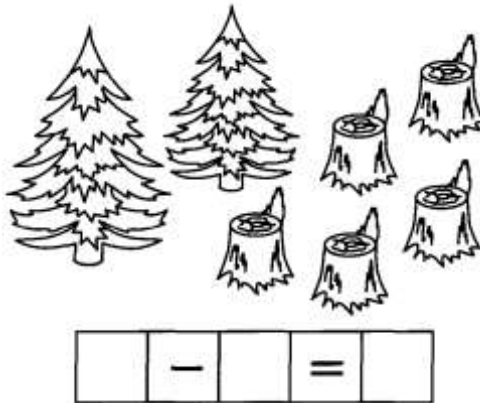
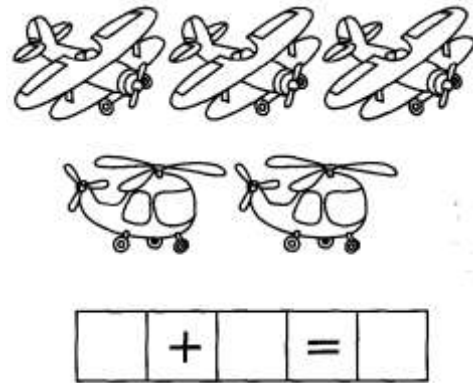
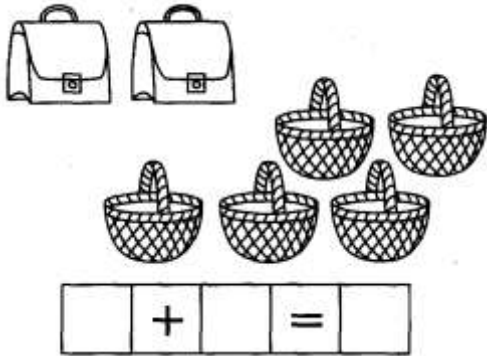
## Занятие 10.

Цель занятия:

- Развитие мышления, умения выполнять математические действия.
- Усвоение понятий «вверх», «вниз», «вправо», «влево».

1. Вставь пропущенные числа и реши примеры.

*Цухгонд нымæцтæ сывæр æмæ сæ кæрæдзимæ бафтау.*

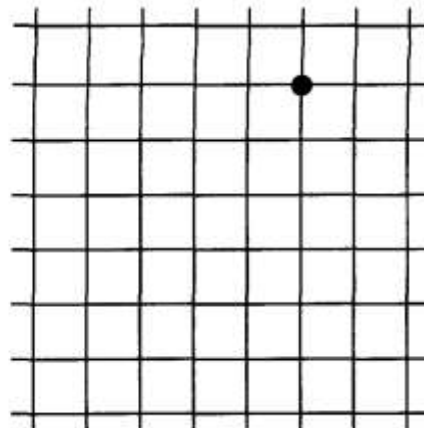


2. Графический диктант.

*Графикон диктант*



1. Три клеточки вниз
2. Две наискосок вниз влево
3. Одна влево
4. Две наискосок вверх вправо
5. Две влево
6. Три вверх
7. Соединяй с первой точкой





# Занятие 11.

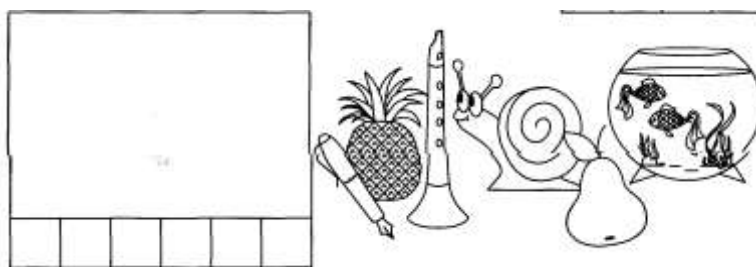
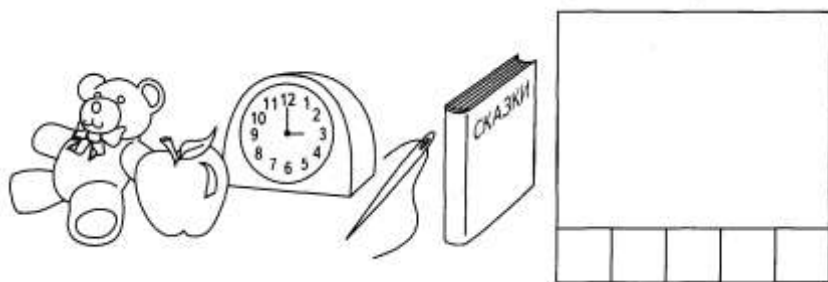
Цель занятия:

- Развитие внимания, мышления.
- Развитие умения складывать новые слова.

1. Прочитай слова по первым буквам картинок.

Впиши это слово в клеточки и нарисуй этот предмет.

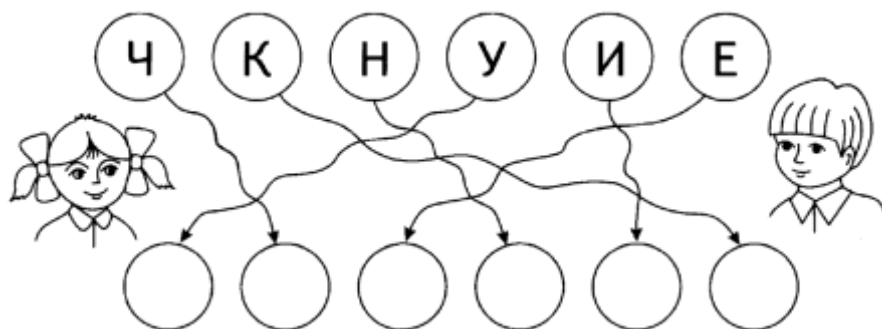
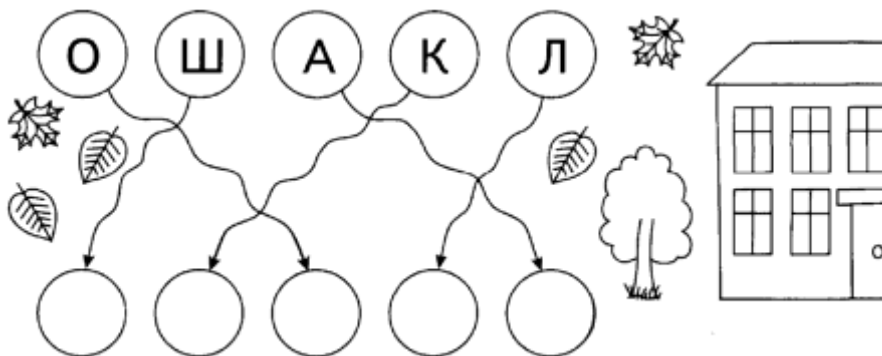
*Дзырдтæ бакæс нывтæ цы дзырдтæ нысын кæныни,  
уыдоны фыццаг дамгъæтæм гæсгæ. Уыцы дамгъæтæ  
ныффысс чырагты æмæ предмет снывкæн.*



2. Перенеси буквы в новые кружочки по стрелкам.

Прочитай слова.

*Дамгъæтæ ахæсс фатæгтæм гæсгæ ног тымбылæгтæм.*



МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

# Слово

16 июня 2016 г. ЧЕТВЕРГ № 107 (11083)

Газета издается с 4 июля 1920 года

Цена 7 руб.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

0+

У НАС СВОЙ  
“ВАТИКАН”



# Неотложка

*Если у тебя накопилась куча проблем: на работе, в школе, в университете, с родителями или в личной жизни. Ты боишься с кем-то поделиться, у тебя есть возможность анонимно получить помощь. Присылай письма на электронный адрес [kfatik93@mail.ru](mailto:kfatik93@mail.ru)*



**Алина ДЖИОЕВА,**  
психолог

«Раньше я даже не замечал, как много уделяю внимания компьютеру и играм. Сначала мама говорила, мол, выключай компьютер, даже кричала, но я не обращал внимания, дурил, пружеличавал. Но сейчас я уже сам не контролирую себя. Не могу встать из-за компьютера, будь то день или ночь».

- Здравствуй, Геленга!

К сожалению, и у многих современной жизни не только подростки, но и взрослые люди попадают в чрезмерную зависимость от компьютера - Интернета, игр, социальных сетей. Компьютеры есть сегодня в большинстве спальных квартир, и нам уже трудно представить себе, как обходиться без этой жуковидной пощечины - учиться, работать, развлекаться. Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки, игры, кино и многое-многое другое - все эти достижения современной технологии, которыми с удовольствием пользуется человечество.

Самое это ситуация имеет и обратную сторону - чрезмерной увлеченности компьютером постепенно подрывает физическое и интеллектуальное здоровье, разрушает нервную систему и в итоге делает зависимого от компьютера человека не только больным, но и одиозным.

И совершенно права Ваша мама, когда предлагает сократить время пребывания за компьютером. Поскольку и Вы заметили признаки интернет-зависимости - первым делом засеките, сколько времени Вы каждый день проводите в Интернете, потом проанализируйте, сколько из них Вы потратили на действительно необходимые дела в виртуальной реальности. Это время и есть Ваша доля в Интернете. Допустим, это два часа в день. Каждый день, включая компьютер и выход в Интернет, засеките на часах ровно два часа времени - старайтесь уложиться в них. Это

заставит Вас распределять время максимально продуктивно.

Особо забывчивым помогут разноцветные стикеры на экране компьютера с надписями: «Время истекло» или «Хватит сидеть в "Одноклассниках"!» Тут проинте-ва-ва-ва, название, чтобы надпись была яркой.

От интернет-зависимости можно избавиться, если переключить внимание на что-либо другое. Занятия спортом, путешествия и прогулки, общение с друзьями, интересы которых отличаются чем-то от Ваших - все это способствует появлению новых жизненных целей и приоритетов (карьерно, можно записаться в какой-либо кружок по интересам или создать и музей, заняться велосипедом... Удачи!



«Всем понятно, что люди бывают очень разные. Я это понимаю, правда, начал за собой замечать, что люди, которые не то чтобы не ладят со мной, а характером как-то отличаются, начинают меня раздражать. Я их просто не понимаю, как же мне научиться себя сдерживать?»

- Здравствуй, Мира!

Терпимость к чужим изюминкам, привычкам, образу жизни - качество, которым не должен нам от рождения. Это способность человека спокойно и адекватно реагировать к недостаткам других людей, принимать за них право на мнение, взгляды, вкус, отличное от его собственное. Кажется бы, так просто! И вместе с тем, научиться терпению сложно. Ведь человеческая натура такова, что именно "все свое" кажется правильным. Тем не менее, терпимость можно развить самостоятельно.

Приглядитесь к окружающим людям, попробуйте разобраться в мотивах их поступков. Возможно,

они станут понятнее и ближе Вам после того, как Вы проанализируете ситуацию каждого человека на себе.

Главным составляющим терпимости (терпимости) - умение принимать и прощать, сдержанность, гибкость поведения. Старайтесь добродетельнее к окружающим, помните что-нибудь хорошее и так, кто выливает у Вас раздражение и напряжение. Помните о том, как легко обидеть или оттолкнуть, навсегда одна только словом, даже тогда, когда об этом забывают другие. Учитесь сдерживать собственные эмоциональные реакции, выражать свое мнение максимально корректно.

Примите как данность то, что мир намного сложнее и шире, чем Вам кажется, и каждый имеет право на собственное мнение. Это не обязывает Вас поддерживать чужую точку зрения даже из вежливости, но уважать ее - обязанность любого цивилизованного человека. Воспринимайте других людей, прежде всего, как равных себе, иногда даже не равных, что и Вы.

«У меня достаточно знакомых, правда, друзей мало, а лучшего друга и вообще нет. Я старался не обращать внимания на количество друзей, здесь главное совсем в другом. Но я начала замечать, что одна из подруг, можно сказать, человек одного дня, а другие попадают под ее влияние. Так и могу и всех друзей лишить?»

- Здравствуй, Саша!

Кажется, что дружба с самого детства должна быть очень прочной. Однако жизнь показывает, что нередко наши пути даже с самыми неразлучными друзьями расходятся на несколько лет или, увы, навсегда. И это вполне естественно. В процессе взросления наши интересы меняются. Кроме того, у каждого из нас закрываются индивидуальные черты характера, формируется свое мироощущение, накапливается личный жизненный опыт. Эти факторы естественно могут существенно влиять на изме-

нение взаимоотношений между некими близкими людьми.

Если ты увлечешься своим хобби, не пытайся их "присесть", заставить, только на основании с тобой. Пусть у всех будет свой выбор - с кем, когда и как проводить время. Свобода выбора для нас означает, если не физическую близость, то хотя бы эмоциональную в отношении. А если подумай, что тебе еще интереснее, куда хочешь пойти, что можешь нового узнать. Понять, что много возможностей открывается с совершенно новыми людьми. И это не означает конец вашей прежней дружбы. В результате ты сможешь выйти на другой уровень общения со старыми друзьями, но мнение скептический. Только не ставь в качестве цели своей жизни любой ценой вернуть расположение подруг. Главное - ты, свое развитие, свой интерес. От того, куда ты двинется, какие люди будут вокруг тебя. Удачи!





# Слово

МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

20 мая 2016 г. ЧЕТВЕРГ № 97 (11073) Газета издается с 4 июля 1920 года Цена 7 руб.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ





# НАСИЛИЕ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Насилие среди детей и подростков - тема, которая не может не волновать. Многие люди, когда слышат о подростковой жестокости, думают о школьных перестрелках. Но агрессия включает в себя множество различных действий: драки, кражи, участие в молодежных бандах, самоубийство. Жертвами насильственных действий подростков чаще всего являются их сверстники.**



Психолог Алина ДЖУЗЕВА

Насильственные действия - это намеренное использование силы для нанесения вреда другому человеку. Начиная с 1980 г., проблема подростковой преступности неуклонно растет. Это может происходить из-за ряда причин: увеличение насилия в СМИ, поразительной доступности огнестрельного оружия и нехватки надлежащего руководства дома. Многого нужно сделать, чтобы остановить эту проблему, но начинать надо с семьи.

Одним из факторов развития агрессии может быть травма - залуга - аддикс.



школы, другие приводят старшие братья, для некоторых - это игра, о последствиях которой они не задумываются. А ведь, по сути, они разрушают свою будущую. Подростки, склонные к насилию, как правило, вовлекаются и в другие виды преступной деятельности: употребление и распространение наркотиков, похищение друзей и других "рискованных предприятий".

Насилие приводит к насилию, это поведение, которому учатся. Дети наблюдают примеры насилия в собственной семье, на улице. А определенные телевизионные программы, сайты, кинофильмы, видеонглы, музыка закрепляют образцы подобного поведения в сознании.

Когда наказание - это единственный способ воспитания, когда дети регулярно подвергаются физическому насилию или наблюдают такое насилие в семье (например, отца к матери), то не удивительно, что они ведут себя агрессивно по отношению к другим. Если эти факторы устранить, то агрессивное поведение детей можно уменьшить или предотвратить.

Антиобщественное поведение у ребенка формируется не какой-нибудь один фактор или ситуация, а сочетание многих факторов. Некоторые факторы касаются индивидуальных особенностей ребенка, некоторые формируются социальной средой.

Уровень агрессии среди детей и подростков повышается, поэтому и родители, и учителя должны очень внимательно относиться к этой проблеме. Агрессивное поведение часто проявляется у детей еще в дошкольном возрасте.

Иногда один человек или группа начинают преследовать более слабого сверстника. Это может быть систематическое избиение, расхождение слухов, другие надзвательства. Дети, которые попадают в такую ситуацию, оказываются в состоянии постоянного испуга, избегают ходить в школу, нередко становятся изгоями. В критических ситуациях задержание в угол подростки, не находя помощи у взрослых, принимают решительные меры. Это может быть ярость, направленная на других. Очень часто излучения и детские травмы откладываются на всю жизнь. Самый опасный фактор риска, на мой взгляд, - негативное поведение друзей и одноклассников. Родители всегда должны знать, где и с кем их дети проводят время, и физически порадовать здоровое поведение.

Огромное значение имеют социально-экономические причины: жестокое преступление подростка - новое явление в преступном мире. Обычно эти ребята из неблагополучных или так называемых неблагополучных семей. Прислают не только необычно серьезные преступления, но и отсутствие какого-либо раскаяния. Главная причина, на мой взгляд, не только в самом факте распада семьи, а в том, что за этим следует - а потеря отца как опоры семьи и бедности.

Осознают ли подростки последствия своих преступлений? Ответ зависит от того, какое у них было прошлое, в какой среде они воспитывались? Думается, что подростки совершают преступления вследствие гнева, злости или, чтобы "стать своим". Подростки, которые живут в агрессивном, приключенческом и жестком доме или районе, часто берут пример по старшим, тем, кто уже проявил этот разрушительный путь.

Еще одним серьезным фактором современной жизни - развитием молодежных группировок, которые отличаются большой степенью агрессивности, зачастую связаны с криминалом, ведут постоянную борьбу за контроль над территорией. Некоторые также объединены отличаются меньшим ко всему чувству, не позволяют на них.

Молодые люди выступают в группировки по разным причинам. Одни не знают, чем заняться после

## Факторы, увеличивающие риск агрессивного поведения

Многочисленные исследования показали, что увеличению риска проявления агрессивного поведения способствует сложное взаимодействие различных факторов, таких, как:

- ✓ склонность к агрессии;
- ✓ наркотики и алкоголь;
- ✓ насилие, пропагандируемое со стороны СМИ (рекламирующая телевизионные передачи, кинофильмы, веб-сайты и т. д.);
- ✓ наркотики и/или алкоголь;
- ✓ наличие в доме огнестрельного оружия;
- ✓ неблагополучная семья (такие социально-экономические факторы, как бедность, развод родителей, безработица, пьянство родителей и т. д.);
- ✓ повреждение головного мозга в результате травмы.

## На какие тревожные симптомы в поведении детей следует обратить внимание:

- ✓ вспышки гнева;
- ✓ частые смены настроений;
- ✓ чрезвычайная раздражительность;
- ✓ чрезвычайная импульсивность;
- ✓ частые разочарования.

## Что же делать, если вы заметили у своего ребенка опасные признаки агрессивного поведения?

Во-первых, обязательно обратитесь за помощью к специалисту. Чем раньше, тем лучше. Ребенка необходимо научить справляться со своим гневом.



Родители, как правило, надеются, что маленький ребенок "перерастет" свои недостатки. Однако в провалении агрессии у ребенка в любом возрасте всегда нужно относиться серьезно.

Признаки агрессии включают широкий диапазон поведения: взрывчатый характер, истерики, физическая агрессия, драки, угрозы, попытки причинить другим боль, жестокость по отношению к животным, любовь к поджогам, вандализму.

Помните, что за его поведение и последствия от его поведения ответственны вы.

Во-вторых, необходимо выявить и устранить из жизни ребенка все провоцирующие агрессивное поведение, исключить факт насилия по отношению к другим детям - в семье, обществе, через СМИ.

Потому что насилие всегда подталкивает к насилию.

Алина ДЖУЗЕВА



# РАЗДЕЛ V

«АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ  
МЕТОДИЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
ОРГАНИЗАЦИИ, В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНО –  
МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНКУРСАХ»

## ПУНКТ 16

ИНТЕРНЕТ – ПУБЛИКАЦИИ МЕТОДИЧЕСКИХ  
МАТЕРИАЛОВ (АВТОРСКИХ МОДИФИКАЦИЙ ПРОГРАММ,  
МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК, СТАТЕЙ, ПОСОБИЙ,  
ВИДЕОЗАНЯТИЙ, ПРЕЗЕНТАЦИЙ И ДР. ЭОР)



nsportal.ru

Социальная сеть работников  
образования

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации

в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 30

город Владикавказ  
Республика Северная Осетия

опубликовала в социальной сети  
работников образования

**nsportal.ru**

статью

**Насилие среди детей и подростков**

**<http://nsportal.ru/node/1472337>**

Дата публикации: 01.08.2019

\* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной  
сети nsportal.ru  
Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации  
электронного СМИ № ФС77-43268



nsportal.ru

Социальная сеть работников  
образования

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации  
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Джигоева Алина Борисовна**

педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 30

город Владикавказ  
Республика Северная Осетия

опубликовала в социальной сети  
работников образования

**nsportal.ru**  
статью

**Деятельность практического психолога  
образования**

<http://nsportal.ru/node/1472451>

Дата публикации: 03.08.2019

\* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (http://selectel.ru) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной  
сети nsportal.ru  
Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации  
электронного СМИ № ФС77-43268





**мультиурок**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF1188454

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Взаимодействие с агрессивными детьми. Методика "ЁЖИК"."

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



03.08.2019

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

<http://multiurok.ru/files/vzaimodeistvie-s-agressivnymi-detmi-metodika-ioz-1.html>





**мультиурок**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF1187929

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

PCO-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
"Диагностика памяти 1-4 класс"

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/diagnostika-pamiat1-4-klass.html>

01.08.2019

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.







# Свидетельство

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Занятие – тренинг на сплочение классного коллектива «Класс глазами каждого» для 7-8 класса"



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/zaniatie-trening-na-splochenie-klassnogo-kollekt-1.html>

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г., выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке



25.07.2019  
MUF1186311

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF1186304

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

PCO-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
"Игра " Угадай эмоцию" для 5 класса"

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:  
<https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-igra-ugadai-emotsiiu-dlia-5-klassa.html>

25.07.2019  
Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.





# Свидетельство

MUF1187937

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)"



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/oprosnik-suitsidalnogo-riska-modifikatsiia-t-n-r-1.html>



01.08.2019

Руководитель проекта

Тарасов Д. А.



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF1186307

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Презентация "Детский телефон Доверия""

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-detskii-telefon-doveriia.html>

25.07.2019

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.





# Свидетельство

MUF749685

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Программа для 1-го класса "Разноцветный мир""



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/proghramma-dlia-1-gho-klassa-raznotsvietnyi-mir.html>



21.11.2017

Руководитель проекта

Тарасов Д. А.





мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF749650

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
"Рабочая тетрадь по психологии для 1 класса"

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:  
<https://multiurok.ru/files/raboचाia-tietrad-po-psikhologhii-dlia-1-klassa.html>

21.11.2017  
Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.







мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF749654

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

PCO-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
"Рабочая тетрадь по психологии для 2-го класса"

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/raboचाia-tietrad-po-psikhologhii.html>

21.11.2017

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.





# Свидетельство

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
"Рабочая тетрадь по психологии для 3-го класса"



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/rabochaia-tietrad-po-psikhologhii-dlia-3-gho-klass.html>

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г., выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке



21.11.2017  
MUF749657

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.





**мультиурок**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

**MUF749671**

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

**педагог - психолог**

**РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30**

**ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ**

**"Рабочая тетрадь по психологии для 4-го класса"**

**АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:**

**<https://multiurok.ru/files/rabochaia-tietrad-po-psikhologhii-dlia-4-klassa.html>**

**21.11.2017**

**Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.**







мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF1185755

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джигоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Рабочая тетрадь по психологии для 9 класса по  
профорientации"

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



23.07.2019

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

<http://multiurok.ru/files/raboचाia-tetrad-po-psikhologii-dlia-9-klassa-prof.html>





мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Свидетельство

MUF1188456

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

PCO-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Родительское собрание «Азбука воспитания» (3 класс)"

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:  
<https://multiurok.ru/files/roditelskoe-sobranie-azbuka-vospitaniia-3-klass.html>

03.08.2019  
Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.







**мультиурок**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF749640

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джигоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Тренинг-занятие "Всё начинается с семьи""

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



21.11.2017

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

<http://multiurok.ru/files/trieningh-zaniatiiie-vsio-nachinaietsia-s-siem-i.html>



# Свидетельство

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

ОПУБЛИКОВАЛ (-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

"Тренинговое занятие с элементами игры для 6 класса «В дела ты добрые  
вложи все лучшее своей души»"



АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:

<https://multiurok.ru/files/treningovoe-zaniatie-s-elementami-igry-dlia-6-klas.html>



Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.

23.07.2019  
MUF1185741



Лицензия на осуществление образовательной  
деятельности № 5251 от 25.08.2017 г., выдана  
бессрочно Департаментом Смоленской области  
по образованию и науке



# РАЗДЕЛ V

«АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ  
МЕТОДИЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
ОРГАНИЗАЦИИ, В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНО –  
МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНКУРСАХ»

## ПУНКТ 17

НАЛИЧИЕ САЙТА/СТРАНИЦЫ



# Сертификат

Настоящим подтверждается, что

**Джиоева Алина  
Борисовна**

педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 30

город Владикавказ  
Республика Северная Осетия

создала в социальной сети  
работников образования

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

свой персональный сайт.

Web-адрес сайта:

[http://nsportal.ru/  
dzhioeva-alina-borisovna](http://nsportal.ru/dzhioeva-alina-borisovna)

Дата создания: 17.12.2014

Администратор  
социальной сети  
[nsportal.ru](http://nsportal.ru)



Кадыков С.Ю.





**мультиурок**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# Сертификат

Настоящим удостоверяется, что

**Джиоева Алина Борисовна**

педагог - психолог

PCO-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

создал(а) свой персональный сайт

<http://multiurok.ru/Dzhioevaalina/>



Руководитель проекта  
Тарасов Д.А.



21.11.2017  
MUS381089

# РАЗДЕЛ V

«АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ  
МЕТОДИЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
ОРГАНИЗАЦИИ, В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНО –  
МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНКУРСАХ»

## ПУНКТ 18

ОБЩЕСТВЕННАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА В КАЧЕСТВЕ  
ЭКСПЕРТА, ЧЛЕНА ЖЮРИ КОНКУРСА, УЧАСТИЕ В РАБОТЕ  
ПРЕДМЕТНЫХ КОМИССИЙ, РУКОВОДСТВО  
МЕТОДИЧЕСКИМ ОБЪЕДИНЕНИЕМ





*Уважаемая*

*Джиоева*

*Алина Борисовна*

*Благодарю Вас за успешную работу  
по подготовке и проведению выборов  
Президента Российской Федерации  
18 марта 2018 года*

*Председатель  
Центральной избирательной комиссии  
Российской Федерации*

*Э.А. Памфилова*

*Москва, 2018 год*



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,  
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

# БЛАГОДАРНОСТЬ

За создание личной методической библиотеки  
в рамках проекта «Мультиурок»



ПОЛУЧАЕТ

Джиоева  
Алина Борисовна

педагог - психолог

РСО-Алания г.Владикавказ МБОУ СОШ № 30

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.



25.07.2019  
BTN№1050712



07.09.2019 г.  
О создании Совета профилактики  
правонарушений среди учащихся  
МБОУ СОШ №30

МБОУ СОШ №30

В целях профилактики безнадзорности правонарушений алкоголизма, наркомании, табакокурения и других асоциальных явлений среди учащихся МБОУ СОШ №30

приказываю:

1. Создать Совет профилактики правонарушений в составе:
  1. Караева Л.А. – директор школы
  2. Беликова Э. А. – инспектора ПДН
  3. Темирова З.Р. – замдиректора по ВР
  4. Хосонова Ф.Ю. – замдиректора по УВР
  5. Ревазова Э.Ч. – руководитель МО
  6. Джиева А.Б. – психолог школы
  7. Архипкина Л.Н. – школьный врач
  8. Темираева Ф.В. – председатель РК
2. Вести учетную документацию.
3. Контроль за выполнение приказа оставляю за собой.



Караева Л.А.

РЕСПУБЛИКА СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Джиссева Амика  
Берисовна



член участковой избирательной комиссии с  
правом решающего голоса

избирательного участка № 304

*Председатель Территориальной  
Избирательной комиссии Левобережной  
части г. Владикавказа*



*Т.М. Караев*

*Действительно до 5 апреля 2018 г.  
(дата выдачи)*

01.09.2014г.





Общероссийский Профсоюз образования  
**ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА**

Президиум Республиканского Комитета  
Северо-Осетинской Республиканской организации  
Профсоюза работников народного образования и науки РФ

**НАГРАЖДАЕТ**

**ДЖИОЕВУ**

**Алину Борисовну**

психолога МБОУ СОШ № 30 г.Владикавказа, члена профкома  
первичной профсоюзной организации

*за успешную работу по мотивации профсоюзного  
членства, защите социально-трудовых и  
профессиональных прав работников образования*

Председатель  
Республиканской организации  
Профсоюза



*[Signature]*  
Т.М. Тезиев

Протокол № 25 от 21 марта 2016 г.  
г. Владикавказ