

КТУ «ГИМНАЗИЯ ИМ. С. МАУЛЕНОВА ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТАНАЯ» УПРАВЛЕНИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Директор гимназии:



«Утверждаю»  
А.И. Малибаев  
2025 г.

Годовой план работы по профилактике  
аутодеструктивного поведения несовершеннолетних  
на 2025–2026 учебный год

Педагог-психолог: Низзобекова Г.Т.

Костанай, 2025-2026 гг.

## **Цель:**

Формирование успешной адаптации учащихся к жизни как процесса установления и поддержания устойчивого равновесия человека с самим собой, с другими людьми и с окружающим миром.

## **Задачи:**

- Изучение теоретических аспектов проблемы с различных научных позиций и использование полученной информации в работе с педагогами и родителями;
- Выявление детей, нуждающихся в срочной помощи и заботе, обеспечение их безопасности, оказание экстренной психологической поддержки, снятие стрессового состояния;
- Исследование индивидуальных психологических и педагогических особенностей каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, развитии, обучении и общении;
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в процессе обучения и при возникновении жизненных трудностей;
- Формирование позитивного образа «Я» и уважительного отношения к уникальности и неповторимости других людей.

## **Методы проведения:**

Диагностика, наблюдение, беседа, краткие лекции, тренинговые упражнения, индивидуальное и групповое консультирование, распространение памяток.

| Месяц    | Классы / группы | Психодиагностика                                                                                 | Работа с учащимися                                                    | Работа с педагогами и родителями                                                                                                                |
|----------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | 5–6 классы      | Экспресс-методика для определения уровня тревожности в период адаптации (автор О.Н. Хмельницкая) | Определение уровня тревожности, подготовка рекомендаций по адаптации. | Консультации для родителей<br>«Психологическая поддержка ребёнка, поступившего в новую школу».                                                  |
| Сентябрь | 7–11 классы     | Опросник Айзенка для самооценки психических состояний (ежеквартально)                            | Определение психоэмоционального состояния учащихся.                   | Консультация для родителей «Моё настроение — зеркало моего ребёнка». Разъяснение влияния эмоционального состояния родителей на поведение детей. |
| Октябрь  | 5–9 классы      | Социометрия среднего звена                                                                       | Психологическое занятие «Мой класс».                                  | Рекомендации классным руководителям по адаптации учащихся среднего звена.                                                                       |
| Октябрь  | 10–11 классы    | Социометрия старших классов                                                                      | Тренинг «Мой внутренний мир».                                         | Консультация «Как вести себя перед учениками в стрессовой ситуации».                                                                            |
| Ноябрь   | Все классы      | Методика Басса–Дарки (определение уровня агрессивности).                                         | Тренинг «Как избавиться от гнева и раздражения».                      | Консультация для родителей «Как общаться с подростком в состоянии злости».                                                                      |
| Декабрь  | 5–11 классы     | Анкета для оценки                                                                                | Занятие «Школьная                                                     | Консультация «Как                                                                                                                               |

|         |              |                                                                            |                                                          |                                                                                |
|---------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|         |              | учебной мотивации.                                                         | атмосфера».                                              | распознать признаки апатии у ребёнка».                                         |
| Декабрь | 5–8 классы   | Методика Филиппса (определение уровня школьной тревожности).               | Тренинг «Характер и темперамент».                        | Консультация «Как находить подход к каждому ребёнку».                          |
| Декабрь | 10–11 классы | Методика Д. Рассела и М. Фергюсона «Уровень чувства одиночества».          | Тренинг «Одиночество — не приговор».                     | Консультация «Душевное равновесие и внутренняя гармония».                      |
| Январь  | 5–11 классы  | Проективная методика «Твое место на дереве».                               | Тренинг «Мой класс и мои друзья».                        | Встреча «Класс моего ребёнка и его друзья».                                    |
| Январь  | 6–11 классы  | Методика «Кондаша» (определение уровня тревожности и страха).              | Тренинг «Как преодолеть страх и тревогу».                | Консультация «Как реагировать учителю на тревогу ребёнка».                     |
| Январь  | 9–11 классы  | Тест А. Бека «Уровень депрессии».                                          | Упражнения по релаксации «Профилактика стресса».         | Консультация «Что делать в состоянии стресса».                                 |
| Февраль | 5–11 классы  | Повторная диагностика тревожности и самооценки (по Айзенку и Хмельницкой). | Индивидуальные консультации по результатам тестирования. | Разъяснение родителям влияния эмоционального климата семьи на ребёнка.         |
| Март    | 5–10 классы  | Тест В.М. Блейхера и И.В. Крука «Школа».                                   | Тренинг «Как справиться со стрессом и гневом».           | Консультация «Изменения в поведении ребёнка — тревожный сигнал для родителей». |
| Апрель  | 5–11 классы  | Ежеквартальная                                                             | Тренинг «Как                                             | Консультации для                                                               |

|            |             |                                               |                                            |                                                           |
|------------|-------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|            |             | Диагностика<br>тревожности и<br>самооценки.   | сохранять<br>эмоциональное<br>равновесие». | родителей «Моё<br>настроение — зеркало<br>моего ребёнка». |
| <b>Май</b> | 8-11 классы | Тест Шварца «Система<br>жизненных ценностей». | Тренинг «Компас моей<br>жизни».            | Консультация<br>«Любовь и забота —<br>основа воспитания». |