**Методичні рекомендації щодо проведення «годин психолога» в загальноосвітніх навчальних закладах**

***Пєтушкова Л.А.,***

*завідувач центру практичної психологї*

*і соціальної роботи КОІПОПК*

На сучасному етапі розвитку суспільства зростає роль людини та її психологічної компетентності в процесі розбудови правової і суверенної держави. Саме на рівні особистості відбувається усвідомлення того, що без психологічних знань і вмінь неможливо продуктивно будувати соціальні, міжособистісні стосунки, сприймати й оцінювати інших людей, регулювати власну поведінку, здійснювати обмін думками, інформацією, впливати один на одного. В українському соціумі існує дефіцит психологічних знань, не завжди сформована психологічна культура, що передбачає повагу до особливостей іншої людини, вміння і бажання пізнати самого себе, свої вчинки, бажання, переживання.

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 04.07.2012 №3 1/9-488 «Щодо організації та проведення «годин психолога» в загальноосвітніх навчальних закладах з вересня 2012 року у всіх навчальних закладах мають проводитися «години психолога», які є ефективним інструментом для отримання учнями знань про людину, створення умов для розвитку їхньої творчості і пізнання самого себе.

У працівників психологічної служби виникають окремі питання під час організації та проведення «годин психолога» а саме: коли проводити заняття, їх періодичність, як планувати тематику і зміст, де записувати інформацію про проведення таких «годин».

Звертаємо увагу, що «години психолога» необхідно передбачити в плану роботи навчального закладу в частині позакласної роботи. Періодичність проведення «годин психолога» відповідно до рекомендацій міністерства освіти і науки, молоді та спорту України – 1 раз на місяць для кожного класу. Таким чином, протягом року працівник психологічної служби згідно з графіком, затвердженим директором навчального закладу, проведе дев’ять годин у кожному класі, що буде зафіксовано в журналі щоденного обліку роботи. Зазначаємо, що введення «годин психолога» не потребує оформлення окремого журналу обліку та реєстрації, вона не фіксується в класних журналах.

Акцентуємо увагу на тому, що «години психолога» фахівці проводять не за додаткову оплату, а в рамках оплати свого навантаження. Наголошуємо, що незалежно від навантаження (ставка; 0,75, 0,5, 0,25 ставки тощо) практичний психолог має один раз на місяць провести «годину психолога» в кожному класі. Але, беручи до уваги різне навантаження працівників психологічної служби та особливості організації їхньої роботи (сільські навчальні заклади з невеликою кількістю класів, робота на базі освітніх округів, міські школи з великою кількістю класів тощо), кількість і періодичність таких занять можна змінити (за погодженням із керівником районної, міської психологічної служби).

При складані графіка проведення «годин психолога» необхідно враховувати норми гранично допустимого навантаження та умови роботи закладу освіти відповідно до Державних санітарних правил і норм влаштування, утримування загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіР 5.5.2.008-01, Постанови Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 №63, погодженої листом Міністерства освіти і науки України від 05.06.2001 №1/12-1459). Такі графіки є додатками до плану роботи навчального закладу.

При плануванні форм і тематик проведення 2годн психолога» необхідно враховувати, що для її організації використовується лише групові форми роботи, зокрема: анкетування, опитування, тестування учнів, проведення з ними групових розвивальних занять, тренінгів, практикумів, ділових ігор, просвітницько-профілактичних лекцій, бесід, диспутів, групових консультацій з актуальних питань.

При виборі тематики занять для проведення «годин психолога» фахівці керують вимогами нормативно-правових документів, зокрема: Положенням про психологічну службу систем освіти України, інструктивно-методичними рекомендаціями щодо діяльності працівників психологічної служби у 2012/2013 навчальному році (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 19.07.12 №1/9-517) та враховуючи специфіку навчального закладу, запити адміністрації, педагогів, учнів, батьків. Під час «годин психолога» працівники психологічної служби навчального закладу можуть проводити групову діагностичну роботу. В таблиці 1 подаємо орієнтований графік проведення групової діагностичної роботи «години психолога».

Під час планування змісту «годин психолога» пропонуємо розставити наступні акценти:

**1-4 класи.** Метою проведення «годин психолога» є розвиток пізнавальної активності учнів, їхніх здібностей до взаємодії і розвитку. Діяльність працівників психологічної служби має бути спрямована на створення безпечної, доброзичливої для дітей атмосфери в класі, школі, де кожен буде почувати себе впевнено. На «годинах психолога» варто звернути увагу на формування в учнів таких важливих життєвих умінь і навичок:

* слухати іншого;
* долати страх у спілкуванні з іншими, підтримувати розмову;
* усвідомлювати, виражати власні почуття, розуміти почуття інших людей;
* адаптуватися в групі однолітків, знайомитися, презентувати власні вміння;
* відстоювати власну думку;

кожний учень має зрозуміти, що його цінують не за навчальні успіхи, зовнішність, а за його особливості – унікальність і неповторність. Діти мають навчати планувати час, роботи із задоволенням те, що пов’язане з їхньою навчальною діяльністю, отримувати досвід дружби і конструктивного спілкування.

**5-6 класи.** Працівники психологічної служби мають сприяти забезпеченню наступності при переході до іншого ступеня навчання, адаптації учнів до нових вимог, розвитку творчих здібностей, навичок саморегуляції, формуванню згуртованості учнів класу. Для учнів 5-6 класів рекомендуємо проводити заняття «Я і мій світ», «Психологія для життя» тощо, на яких формується соціальні вміння, потрібні дітям цього віку, зокрема:

* сказати «ні» і приймати відмову;
* презентувати себе, свої вміння;
* працювати в групі згідно з встановленими нормами;
* вільно висловлювати свої думки і почуття, слухати інших;
* керувати своїми емоціями.

Саме ці вміння сприяють розвитку товариськості, спокою і раціоналізму в різних життєвих ситуаціях, зменшенню рівня агресивності. Крім розвитку соціальних навичок на «годинах психолога» учні можуть досліджувати свій характер, аналізувати різні життєві ситуації, програвати їх у рольових іграх, вчитися аналізувати власні вчинки, планувати майбутнє. Моделювати свою поведінку, вони засвоюють соціальні норми, у них формуються навички спілкування з однолітками і дорослими тощо.

**7-8 класи.** Увага звертається на формування інтересу учнів до власного внутрішнього світу, почуття гідності, розвитку навичок рефлексії своєї поведінки, навчання способів самопізнання, формування комунікативних навичок.

**9-11 класи.** Під час проведення «годин психолога» формується активна життєва позиція учнів, стимулюється процес самопізнання і самовдосконалення, надається допомога у виборі життєвих цілей, професійному визначенні. Для цього старшокласників важливо навчити:

* впевнено і вільно спілкуватися;
* керувати власним емоційним станом4
* вести себе відповідально відносно себе та інших людей.

На «годинах психолога» пропонуємо обговорити зі старшокласниками такі теми: «Який я», «яким мене сприймають інші», «Мої почуття», «Як керувати своїми емоційним станом», «Я і мої батьки. Як зрозуміти один одного» тощо.

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 27.08.2000 №1/9-352 «Про планування діяльності ведення документації і звітності усіх ланок психологічної служби системи освіти України» звіт про проведення «годин психолога» практичним психологом фіксується в журналі щоденного обліку роботи (дата, тривалість заняття, вид роботи, її короткий зміст, з ким проводилась і кількість осіб) вивішуємо на інформаційному стенді в загальноосвітньому навчальному закладі, де розміщено розклад навчальних занять.

***Таблиця 1***

***Орієнтований графік проведення групової діагностичної роботи***

***на «годинах психолога»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Вересень | Жовтень | Листопад | Грудень | Січень | Лютий | Березень | Квітень | Травень |
| 1 | Діагностика рівня адаптації учнів до навчання в школі | |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  | Діагностика індивідуальних особливостей учнів | | |
| 5 | Діагностика рівня адаптації до навчання учнів 5 класу | |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  | Вивчення інтересів, здібностей |  |  |  |
| 8 |  |  | Вивчення особливостей особистісного розвитку |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  | Професійне самовизначення |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  | Вивчення особливостей особистісного розвитку.  Професійне самовизначення | | | |
| 11 |  |  |  |  |  |  | | | |

***Таблиця 2***

***Пропозиції щодо тематики «годин психолога»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Z |
| Тематика діяльності | Адаптаційні зустрічі | Розвиток пізнавальних процесів | Розвиток пізнавальних процесів | Підготовка до навчання в школі ІІ ступеня | Адаптаційні зустрічі | Розвиток комунікативних навичок | Розвиток комунікативних навичок, вивчення інтересів, здібностей | Особистісний розвиток | Особистісний розвиток, профорієнтація | Формування соціальних навичок, профорієнтація | Формування соціальних навичок, профорієнтація |  |
| Вересень | 3 | 1 | 1 |  | 3 | 1 |  |  |  | 2 |  | 11 |
| Жовтень | 4 | 1 | 1 |  | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  | 12 |
| Листопад | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Грудень |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 4 |  | 1 | 11 |
| Січень |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 3 | 10 |
| Лютий |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Березень |  | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 11 |
| Квітень | 1 | 1 | 1 | 4 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 11 |
| Травень |  | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 1 | 10 |

***Таблиця 3***

***Орієнтовний розклад проведення «годин психолога» (жовтень)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **клас**  **дата** | **1** | **2** | **3** | **5** | **6** | **10** |
| **8** |  | 4-й урок |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  | 4-й урок | 6-й урок |  |
| **11** | 4-й урок |  |  |  |  |  |
| **15** | 4-й урок |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  | 4-й урок  2 години |  |  |
| **18** | 4-й урок |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  | 5-й урок |  |  | 6-й урок |
| **24** |  |  |  |  |  |  |
| **25** | 4-й урок |  |  |  |  |  |

**Рекомендована література:**

1. Абульханова К. А., Психология и педагогика / К. А. Альбуханова, И. Б. Буянова, Н. В. Васина. - М.: Совершенство, 1998. - 320 с.
2. Атлас по психологии : информ.-метод. материальї к курсу «Общая психология» / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. — М. : Просвещение, 1986. -272 с.
3. Бодалев А. А., Психология общения / А. А. Бодалев. - М. : Воронеж, 1996.-216 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. - К. : Наук, думка, 1989. - 200 с.
5. Варій М. Й., Загальна психологія : навч. посібник [ для студ. психол. і педагог., спеціальностей ] / М. Й. Варій. -Львів : Край, 2005. -315 с.
6. Винославська О. В., Психологія : навчальний посібник / О. В. Винославська. - К.: ІНКОС, 2005. - 352 с.
7. Вчимося вирішувати проблеми / Під ред. Бітянової М. Р. - К. : Главник, 2007. - 144 с.
8. Гиппенрейтер Ю. Б., Введение в общую психологию : курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. - М. : Изд-во МГУ, 1988. - 280 с.
9. Годфруа Ж., Что такое психология : пер. с франц. / Ж. Годфруа. - Т 2. ~М. :Мир, 1992.-376 с.
10. Грановская Р. М., Злементьі практической психологии / Р. М. Грановская. - СПб. : Свет, 2000. - 487 с.
11. Гончаренко Т. Професійна робота психолога. - К. : Шк. світ, 2007. -128 с.
12. Городнова Н. Тендерний розвиток особистості. - К. : Шк. світ, 2008 -  
    128 с.
13. Діагностика і корекція «Я - концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: навч. посіб. - Кам'янець-Подільський : 2009. -200 с.
14. Долинська Л. Загальна психологія / Л. Долинська, О. Скрипченко та ін. - К. : А.П.Н., 2001. - С. 407 - 419.
15. Дружинин В. Н., Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. -М.: Педагогика, 1995.-480 с.
16. Дубравська Д. М., Основи психології: навчальний посібник / Д. М. Дубравська. - Львів : Світ, 2001. - С. 280.
17. Загальна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, 3. В. Огороднійчук та ін. - К. : А. Г. Н., 2002. - 368 с.
18. Загальна психологія : підруч. [для студ. вищ. навч. закладів] / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Форум, 2000. - 323 с.
19. Заняття психолога з підлітками / упоряд. Т. Гончаренко. - К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. - (Б-ка « Шкіл. Світу») - 2006. - 120 с.
20. Каппони В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. - М. : Питер-пресс, 1996.-219 с.
21. Класні години з психологом / укладач О. В. Скворчевська, О. С. Нурєєва. - X.: Вид. група «Основа», (Серія «Школа класного керівника. Психологія виховання») - 2008. - 240 с.
22. Козлов Н. И., Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждьій день / Н. И. Козлов. - 3-є изд., перераб и доп. -М. : АСТ- ПРЕСС, 1999.-320 с.
23. Крайг Г. Психология развития / Г, Крайг. - СПб. : Питер, 2000. - 992 с.
24. Крутетский В. А., Психология подростка / В. А. Крутетский, Н. С. Лукин. - М.: Просвещение, 1965. - 314 с.
25. Крьісько В. Г., Психология и педагогика в схемах и таблицах / В. Г. Крьісько. - Мн.: Харвест, 1999. - 384 с.
26. Литовченко І. Діти в Інтернеті: Як навчити безпеці у віртуальному світі - К.: вид-во ТОВ «Видавничий будинок», 2010. - 48 с.
27. Максименко С, Главник О. Відпочиваючи, я вчусь. - К. : Главник, 2006.-112 с.
28. Максименко С. Д., Загальна психологія : навчальний посібник / С. Д. Максименко. - 3-є видання, перероблене та доповнене. - К. : Центр учбової літератури, 2008.-272 с.
29. М'ясоїд П. А., Загальна психологія : навч. посіб. / П. А. М'ясоїд. - 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004. - 728 с.
30. Немов Р. С, Общие основи психологии : в 3 кн. / Р. С. Немов. - М. : ВЛАДОС, 2001.-668 с.
31. Основи психології / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.-276 с.
32. Попова М. В., Психология как учебньїй предмет в школе: учеб.-метод. Пособие. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 288 с.
33. Професійне самовизначення старшокласників / упоряд. Л. Шелестова. - К.: Вид. дім «Шк. світ»: 2006. - 128 с.
34. Психологія особистості: тексти / під ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Н. Пузирея. - М.: Вид-во МГУ, 1982. - 122 с.
35. Психологія: підручник / за заг. ред. Ю. Л. Трофімова. - 3-є вид., стереотип. - К.: Либідь, 2001. -560 с.
36. Рогов Е. И., Настольная книга практического психолога : учебн. пособие / Е. И. Рогов - М : Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1999. - 480 с.
37. Рубинштейн С. Л., Основьі общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн - Т. 1. - М.: Педагогика, 1989. -710 с.
38. Самодопомога: Практикум для психолога. - К.: Шк. світ, 2007. - 128 с. (Б-ка «Шк.).
39. Скворчевська О\*, Нурієва О. Класні години з психологом - X. : Вид група «Основа», 2008. - 240 с. - (Серія «Школа класного керівника. Психологія виховання»)
40. Широкорадюк Л. Лихослів'я у шкільному середовищі: профілактика і корекція. - К.: Шк. світ, 2009. - 128 с.