



# **Принципы превентивной диагностики и профилактической работы педагога-психолога в условиях гимназии**

Назарова О.В., педагог-психолог  
МАОУ «Гимназия №11 «Гармония»

- 
- Диагностика должна быть направлена на выявление характера трудностей ребенка и его ближайшего окружения.
  - Общие принципы отбора превентивных диагностических методик основаны на понимании девиаций, в том числе и противоправного поведения, как результата дезадаптации подростка и необходимости оказать ему помощь в социальной адаптации.

## Общие принципы отбора превентивных диагностических методик:

- **Выявление дефектов индивидуально-психологического характера** (нарушения эмоционально-волевой и мотивационной сфер, повышенная тревожность, агрессивность, снижение эмпатии, акцентуации характера, неадекватная самооценка).
- **Изучение социально-психологических особенностей личности подростка:**
  - А). Уровень социального развития, основные диагностические признаки которого определяются сферами социализации индивида (сфера труда, познания, самоопределения, самопознания);
  - Б). Важнейшая социально-психологическая характеристика личности - направленность (ценностные ориентации и социальные установки, ценностно-нормативные представления);
  - В). Референтные ориентации (играют большую роль в подростковом возрасте);
  - Г). Система самооценок и ожидаемых оценок индивида.
- **Исследование социальной ситуации развития подростка, провоцирующей дезадаптацию** (неблагоприятные детско-родительские отношения, атмосфера семьи, характер межличностных отношений, социометрический статус, педагогическая позиция учителя, школьная атмосфера, социально-психологический климат классного коллектива).

# Диагностический инструментарий

- Опросник Леонгарда-Шмишека;
- Методика диагностики типа темперамента с помощью опросника Айзенка (подростковый вариант);
- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)
- Методика исследования самооценки и уровня притязаний Т.В.Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- Опросник уровня субъективного контроля (УСК) Роттера;
- Шкала депрессии Цунга; Методика определения уровня депрессии (разработана В.А. Жмуровым);
- Проективные методики «Автопортрет», «Дом-Дерево-Человек», «Человек под дождем», «Моя семья»;
- Методика исследования школьной тревожности (тест школьной тревожности Филлипса)
- Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки;
- Методика М. Куна «Кто я».
- Опросник АСВ (анализ семейного воспитания) Э.Г. Эйдемиллер, В.В.Юстицкий;
- Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма.
- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рея;
- Социометрические методики;
- Тест «Где вы на этом дереве?» (Пип Уилсон)

# Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма (выявление индивидуального стиля совладания со стрессом)

Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

**Копинг-стратегии** делятся на три подгруппы:

- когнитивные,
- эмоциональные,
- поведенческие.

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными.

- **П - продуктивная копинг-стратегия** (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);
- **О - относительно продуктивная копинг-стратегия** (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);
- **Н - непродуктивная стратегия** (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

### *Когнитивные копинг-стратегии*

- **Игнорирование** - «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О).
- **Проблемный анализ** - «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).
- **Растерянность** - «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

### *Эмоциональные копинг-стратегии*

- **Протест** - «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).
- **Оптимизм** - «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).
- **Агрессивность** - «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).
- **Самообвинение** - «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).
- **Эмоциональная разрядка** - «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).
- **Подавление эмоций** - «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

### *Поведенческие копинг-стратегии*

- **Отвлечение** - «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).
- **Отступление** - «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).
- **Сотрудничество** - «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

# Техника для принятия решений — квадрат Декарта



Нужно рассмотреть проблему/ситуацию, ответив всего на 4 вопроса.

1. **Что будет, если это произойдет?** (Что я получу, плюсы от этого).
2. **Что будет, если это не произойдет?** (Все останется так, как было, плюсы от неполучения желаемого).
3. **Чего НЕ будет, если это произойдет?** (Минусы от получения желаемого).
4. **Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?** (Минусы от неполучения желаемого). С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответ может быть похож на ответ на первый вопрос. Не допускайте этого.

# Где вы на этом дереве?



№ 1, 3, 6 или 7, характеризует вас как целеустремленного человека, который не боится никаких препятствий и преград.  
№ 2, 11, 12, 18 или 19 - вы общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

№ 4 определяет вас как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

№ 5 — вы часто бываете утомлены, слабы, у вас небольшой запас жизненных сил.

№ 9 — вы веселый человек, любящий развлечения.

№ 13 или 21 — вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и избегаете частого общения с людьми.

№ 8 — вы любите уходить в себя, размышлять о чем-то своем и погружаться в собственный мир.

№ 10 или 15 — у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

№ 14 — вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержены внутреннему кризису.

№ 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы прирожденный лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

№ 16. Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает — в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.



**□ Девииации, в том числе и противоправное поведение, являются результатом дезадаптации подростка. Поэтому профилактическая работа должна быть ориентирована на оказание психолого-педагогической помощи в социальной адаптации подростков.**

# Общие принципы организации и проведения психопрофилактической работы

- **Позитивный настрой**
- **Доверительное взаимодействие.**
- **Выявление причин.**
- **Последовательность во взаимоотношениях.**
- **Позитивность взаимодействия**
- **Поощрение положительных изменений.**
- **Привлекательная альтернативность**
- **Разумный компромисс.**
- **Гибкость.**
- **Индивидуальный подход.**
- **Системность.**
- **Превентивность.**