**«**Утверждаю»

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.А. Судаков**/**

Приказ № \_\_\_\_\_ от 17.08.2020

**Комплексный план психолого-педагогических мероприятий, направленных на адаптацию обучающихся к условиям традиционной формы общения и обучения после длительного режима изоляции в условиях принятых ограничительных мер, вызванных распространением новой коронавирусной инфекции**

**2020-2021 учебный год**

По данным запросов на детский телефон доверия Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ), подключенный к Всероссийскому детскому телефону доверия. топ-3 основных проблем, волнующих детскую и подростковую аудиторию, остался неизменным — это детско-родительские взаимоотношения, учебные проблемы, отношения со сверстниками

Однако все эти запросы характеризует изменение в эмоциональных состояниях обратившихся, а также сам содержательный фон запросов, которые теперь озвучиваются через призму новой реальности.

Детей из разных возрастных групп беспокоит наиболее часто в качестве угроз и рисков во время пандемии разнообразный спектр проблем. Дети младшего возраста в три раза реже упоминают, что испытывают трудности в период самоизоляции, дистанционного обучения в отличие от подростков 12−15 лет и юношества (16−18 лет).

Основные сложности, которые упоминают все несовершеннолетние абоненты, это:

• Социальная изоляция, невозможность непосредственного общения.

• Вынужденное нахождение дома в постоянном контакте с одними и теми же людьми.

• Разрушение привычных стратегий совладания со стрессом и утрата привычных источников удовольствия.

• Разрушение привычного образа жизни и привычных стереотипов поведения, а для младшей группы еще и угроза заражения.

Гиподинамия, особенно среди подростков 12−15 лет.

• Неопределенность ситуации, невозможность долгосрочного планирования — наиболее характерно для возраста 16−18 лет.

Динамика переживаний эмоциональных состояний детьми и их родителями значительно изменилась в худшую сторону. Среди детской и подростковой аудитории резко увеличились:

- переживания, связанные с недостатком общения со сверстниками и взрослыми (причем это не переживания одиночества в классическом его виде, а именно нехватка качественного общения);

- аффективные (агрессивные) проявления по отношению к родителям, близким;

- депрессивные состояния вкупе с жалобами на нарушение сна, скуку, тоску, перепады настроения, утрату смыслов.

Родители жалуются на: усиление тревожных состояний, эмоциональную нестабильность, усталость, раздражение, конфликтные отношения в семье. Повышение напряженности в семье зачастую связано со снижением уровня материального благосостояния семьи. Также, многие родители переживают собственную беспомощность во взаимодействии со своими детьми. Период самоизоляции выявил недостаток психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания.

В зависимости от возраста детьми период самоизоляции переживается по-разному.

Младшие школьники страдают главным образом от дефицита двигательной активности. Гиподинамия вредит и физическому, и психическому здоровью. Не израсходовав свой запас энергии, дети начинают испытывать перевозбуждение. Отсюда капризы, истерики, проблемы с поведением, нарушения сна. Тяжелее всего приходится детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), особенно в условиях отсутствия коррекционных занятий

Наибольшего внимания требуют сегодня младшие школьники. Особенно первоклассники, чей период адаптации к учебе не был завершен. Исключение из непосредственного общения значимой фигуры учителя может приводить к снижению мотивации к обучению и редукции уже приобретенных, но еще не закрепленных учебных навыков.

У подростков проблема иная. Они в основном страдают из-за того, что рушится их понимание того, чего ждать от ближайшего будущего. Если раньше у них был четкий план — подготовка к ГИА, экзамены, поступление, учеба, то теперь, что ни день, условия меняются, и, соответственно, тревога нарастает. В связи с тем, что основной средой коммуникации и обучения в данный период является электронная среда, наряду с пресыщением подростков Интернет-коммуникацией, наблюдается также и практически полное погружение детей в виртуальную среду.

Но главная проблема в том, что с окончанием самоизоляции тревоги не уйдут сами собой, а будут лишь нарастать. Ведь и взрослым, и детям вскоре предстоит период реадаптации. А он может протекать еще сложнее, чем привыкание к новому режиму жизни, в котором все мы провели несколько трудных месяцев.

Направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогов и родителей в период адаптации к традиционной форме общения и обучения после длительной изоляции:

1. Разработка и проведение комплекса психолого-педагогических мероприятий направленных на развитие саморегуляции для всех субъектов образовательного процесса
2. Разработка и реализация комплекса мероприятий направленных на реадаптацию учащихся к традиционному формату обучения.
3. Разработка рекомендаций для родителей и педагогов по данной тематике
4. Проведение психолого-педагогического исследования эмоционального состояния участников образовательного процесса
5. Проведение психолого-педагогического исследования мотивации к обучению
6. Проведение психолого-педагогического исследования эмоционального выгорания педагогов

**Комплексный план психолого–педагогических мероприятий по адаптации к традиционной форме общения и обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Психодиагностические мероприятия | Психодиагностика эмоционального состояния участников образовательного процесса | Сентябрь-Октябрь | Педагог-психолог |
| Психодиагностика эмоционального выгорания педагогов | Сентябрь-Октябрь | Педагог-психолог |
| Диагностика адаптации обучающихся 1, 5, 10 классов | Сентябрь-ноябрь | Педагог-психолог |
| Мотивация к обучению 1-11 класс | Сентябрь-Ноябрь | Педагог-психолог |
| Диагностика взаимоотношений в семье | Октябрь | Педагог-психолог |
| Анкетирование педагогов и родителей «Потребность в психологической поддержке» | Ноябрь | Педагог-психолог |
| Коррекционно-развивающие мероприятия | Тренинг для педагогов «Профилактика стрессовых состояний» | Август-сентябрь | Педагог-психолог |
| Наблюдение за обучающимися во время уроков, на переменах, в ГПД, с целью контроля общения и взаимоотношений обучающихся, определения сложностей в социализации | ежемесячно | Классные руководители, учителя-предметники, воспитатели ГПД, социальный педагог, педагог-психолог |
| Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся, организация консультационных часов педагогами-предметниками, социальным педагогом, педагогами-психологами | ежемесячно | Классные руководители, учителя –предметники, социальный педагог, Педагог-психолог |
| Занятия по программае «Тропинки к своему Я» 1-5 класс | Первое полугодие | Педагог-психолог |
| Общешкольное родительское собрание. «Публичный отчет директора школы за 2019-2020 учебный год. Организация работы школы на 2020-2021 учебный год. Ознакомление с режимом функционирования ОУ в условиях сохранения рисков распространения COVID-19». | 08.09.  2020 | Директор |
| Лекция «Психологическая безопасность участников образовательного процесса» - | 08.09.  2020 | Педагог-психолог ЦППМСП |
| Классные родительские собрания после общешкольного родительского собрания «Организация работы на 2020-2021 учебный год в классе. Ознакомление с режимом функционирования ОУ в условиях сохранения рисков распространения COVID-19. Симптомы гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции и алгоритм действия при обнаружении симптомов заболевания» | 08.09.  2020 | Классные руководители |
| Лекция для родителей обучающихся 1-х классов на родительских собраниях «Адаптация к обучению в школе» | 17.10.  2020 | Педагог-психолог |
| Лекция для родителей обучающихся 2-4 классов на родительских собраниях «Саморегуляция в младшем школьном возрасте» | 17.10.  2020 | Педагог-психолог |
| Классные родительские собрания по предварительным итогам 1-ой четверти (1-4, 9,11 – после лекториев) «Кибербезопасность. Профилактика гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции» | 17.10.  2020 | Классные руководители |
| Лекция для родителей обучающихся 6-7 классов на родительских собраниях «Методы и приемы повышения мотивации к обучению» | 21.11.  2020 | Педагог-психолог |
| Лекция для родителей обучающихся 5-х классов на родительских собраниях «Адаптация к обучению в основной школе» | 15.12.  2020 | Педагог-психолог |
| Лекция для родителей обучающихся 10-х классов на родительских собраниях «Адаптация к обучению в средней школе. Особенности, трудности подготовка к профессиональному выбору» | 15.12.  2020 | Педагог-психолог |
| Классные родительские собрания «Итоги 2 четверти. ЗОЖ – способ профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции. Правила безопасного поведения в общественных местах в период новогодних празднований в условиях сохранения рисков распространения COVID-19». | 15.12.  2020 | Классные руководители |
| Рекомендации и методические материалы | Подготовка публикация и распространение рекомендаций для родителей (в том числе и на сайте ОУ) «Методы саморегуляции», «Мотивация к обучению», «Как нормализовать режим для ребенка»,  «Как повысить мотивацию к обучению»,  «Как повысить устойчивость к стрессу»  «Тревожность, страхи»  «Профилактика девиантного поведения»  «Профилактика эмоционального выгорания учителя» | Август | Педагог-психолог  Методист |
| Размещение информации о режиме работы школы в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, о мерах профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции на официальном сайте ОУ, оформление стенда в ОУ. | Август, ежемесячно | Педагог-организатор |
| Размещение информации (памяток) о мерах профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции. | Август, ежемесячно | Педагог-организатор |
| Воспитательные мероприятия, направленные на повышение активности общения, взаимодействия и социализации обучающихся. | Первый звонок. Тематический урок знаний «75 лет Великой Победы». Классные часы: «Организация работы школы в условиях сохранения рисков распространения COVID-19. Правила безопасного поведения учащихся в школе и общественных местах. Нормы и правила общения» | 01.09.  2020 | Классные руководители |
| Экскурсия по микрорайону «Пути безопасного подхода к школе» для 1-5 классов | 02.09.  2020 | Классные руководители |
| Беседы на классных часах о правилах поведения в общественном транспорте, на улице, в школе, составление памятки «Распорядок дня» | 2 неделя сентября | Классные руководители |
| «Осенний кросс» - параллели 5-11 классов | 2 неделя сентября | Учителя физкультуры |
| «Веселые старты»- параллели 1-4 классы | 2 неделя сентября | Учителя физкультуры  Педагог-организатор |
| Конкурс чтецов, посвященный Дню учителя и работников дошкольного образования для 1-11-ых классов | сентябрь | Педагог-организатор |
| Конкурс «Дорога и мы», школьный тур для 1-11-ых классов | Сентябрь-октябрь | Педагог-организатор ПДД |
| Классный час «Законы общения» для учащихся 1-11 классов | 3 неделя октября | Классные руководители, учителя ИКТ, педагог-психологи |
| Праздник для первоклассников «Посвящение в пешеходы» | Октябрь | Педагог-организатор ПДД |
| Спортивно-игровой праздник «В мире спорта и сказок» для 1-4 классы | Октябрь | Педагог-организатор, учителя физкультуры |
| Итоговые линейки на классных часах «День народного единства. Правила безопасного поведения на каникулах» | Конец октября | Классные руководители |
| Всероссийский урок «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения «Вместе ярче» | 16.10.  2020 | Классные руководители, учитель биологии |
| Школьная акция «Дары осени», посвященная Всемирному Дню защиты животных | Октябрь | Педагог-организатор |