

# СПРАВОЧНИК педагога-психолога

10, 2015



Психолого-педагогическое сопровождение внеурочной деятельности

Выявление признаков экзаменационного стресса у выпускников 9-го класса

ШКОЛА

Перфекционизм, или Синдром отличницы

Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ



# Открыта подписка на 2016 год

Выберите  
для себя  
удобный формат:

- Печатный
- Электронный

Форматы  
разные –  
цена одна!



1947 руб.

стоимость подписки  
на I полугодие 2016 г.

Оформите подписку по тел.: 8 (495) 937-9080, 937-9082;  
в интернет-магазине [www.proflit.ru/edu](http://www.proflit.ru/edu); e-mail: [ap@mcsfr.ru](mailto:ap@mcsfr.ru);  
по каталогам на почте: «Роспечать» – 84294, 80804; «Почта России» – 16690, 12607;  
«Пресса России» – 44906, 44949 (годовые и полугодовые индексы на печатный журнал)

# СПРАВОЧНИК

## педагога-психолога

10, 2015

ШКОЛА



### УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ – ЗАО «МЦФЭР»

Генеральный директор Межанский М.А.

### ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ МЦФЭР

Директор Гирихиди В.П.  
Главный редактор Богданова Е.В.

### МЦФЭР ОБРАЗОВАНИЕ

Коммерческий директор Макарова С.М.  
Зам. коммерческого Полуэктова-Жежеря Ю.В.  
директора  
Директор по развитию Слепушенко О.А.  
образовательных и региональных  
проектов

### Объединенная редакция «Образование»

Главный редактор Бодякина Т.П.  
Ответственный редактор Папова Т.А.  
Редактор Пятикрестовская Е.А.  
Выпускающий редактор Брыкова Е.В.  
Дизайн Сутеева О.А.  
Верстка Першина Н.Е.  
Секретарь редакции Шатуха М.В.

тел.: 8 (495) 937-90-80 (многоканальный)

**Адрес редакции:** 127287, г. Москва,  
ул. 2-я Хуторская, д. 38А, стр. 17  
Тел.: 8 (495) 937-90-80

[www.resobr.ru](http://www.resobr.ru)

**Для писем:** 129164, г. Москва, а/я 9; e-mail: [pp@mcf.ru](mailto:pp@mcf.ru)

**Интернет-магазин:** [www.proflit.ru](http://www.proflit.ru)

### Подписные индексы

«Роспечать» – 80804 (полугодовой)  
«Пресса России» – 44949 (полугодовой)  
«Почта России» – 12607 (полугодовой)

### Отдел продвижения

тел.: 8 (495) 937-90-80 Владимирова А.С.  
(многоканальный) Ворожцова А.А.

### Размещение рекламы

Синицина Н.Ю.  
тел.: 8 (495) 937-90-80 (27-45); e-mail: [nsinitina@mcf.ru](mailto:nsinitina@mcf.ru)

### Служба клиентской поддержки

тел.: 8 (495) 937-90-82, 933-63-22;  
факс: 8 (495) 933-52-62  
e-mail: [ap@mcf.ru](mailto:ap@mcf.ru)

### Петензии по доставке направляйте

по факсу: 8 (495) 933-52-62; e-mail: [pressa@mcf.ru](mailto:pressa@mcf.ru)

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного согласия редакции

На обложке использована фотография © Subbotina / Фотобанк Фотодженика

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-42684 от 16.11.2010  
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Подписано в печать 10.09.2015. Формат 70 × 108 1/16

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7

Тираж 7000 экз. Изд. № 7380. Заказ № К-4285

Дата выхода в свет 30.09.2015

ЗАО «МЦФЭР»

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ул. Щепкина, д. 25/20

Цена свободная

Отпечатано в АО «ИПК «Чувашия»

428019, Чувашская Республика, г. Чебоксары,

пр-т И. Яковлева, д. 13

© ЗАО «МЦФЭР», 2015

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Анишина Т.П.** –  
ведущий эксперт «МЦФЭР Образование»

**Богданова Е.В.** –  
главный редактор Издательского дома МЦФЭР

**Венгер А.Л.** –  
д-р психол. наук, профессор кафедры  
психологии Международного университета  
«Дубна»

**Виноградова А.В.** –  
главный редактор журнала  
«Здоровье школьника»

**Зиновьева М.В.** –  
канд. психол. наук, доцент кафедры возрастной  
психологии ОАНО ВО МПСУ

**Романова Е.С.** –  
д-р психол. наук, профессор, директор  
Института психологии, социологии  
и социальных отношений ГБОУ ВО МГПУ

**Тараданова И.И.** –  
заместитель директора Департамента  
государственной политики в сфере общего  
образования Минобрнауки России

**Хухлаева О.В.** –  
д-р пед. наук, канд. психол. наук,  
профессор факультета социальной психологии  
ГБОУ ВПО МГППУ

### ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

**Адмиральская И.С.** –  
психолог, специалист по семейному  
консультированию

**Николаева Е.И.** –  
д-р биол. наук, проф. кафедры психологии  
и психофизиологии ребенка ГОУ ВПО РГПУ  
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

**Чепракова Е.А.** –  
канд. психол. наук, руководитель  
службы психолого-педагогического сопрово-  
ждения ГБОУ гимназия № 1748 «Вертикаль»,  
Москва

ISSN 2221-5077



9 772221 507156

## РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ

## 4 Фокина А.В.

**Психолого-педагогическое сопровождение  
внеурочной деятельности участников  
образовательных отношений**

Документы, регламентирующие психолого-педагогическое сопровождение внеурочной деятельности. Содержание деятельности психологической службы по направлениям: экспертно-диагностическое, коррекционно-развивающее, просветительское. Извлечения из плана мероприятий психологической службы ГБОУ СОШ № 1466 им. Надежды Рушевой (Москва) по развитию личностных ресурсов и психологической компетентности участников образовательных отношений

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

## 12 Залецкая С.Е.

**Выявление эмоционального состояния  
учащихся 9-х классов в предэкзаменационный период**

Из опыта реализации социально-психологического проекта «Мы готовимся к экзамену, или Как справиться с экзаменационным стрессом» в МОУ «Лицей № 3» г. Галича Костромской обл. Диагностический инструментарий: опросник «Мир переживаний старшеклассника», анкеты для учащихся, учителей и родителей

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

## 22 Корчагина Ю.В.

**Перфекционизм, или Синдром отличницы**

Как дети и подростки становятся перфекционистами. Чем опасен перфекционизм и как от него избавиться. Выдержки из писем старших подростков, страдающих перфекционизмом

## КОРРЕКЦИОННАЯ И РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА

## 32 Голерова О.А., Григолашвили И.С.

**Повышение стрессоустойчивости обучающихся  
при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Конспект занятия «Психологическая подготовка к экзаменам» для обучающихся 9-х и 11-х классов: анкета «Самооценка готовности к экзаменам», нарративная письменная практика «Письмо из будущего», создание коллажа, подробные комментарии для ведущего

## ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

46 Гизун Е.В.

### Говорим с подростками о буллинге

Материалы библиографического пособия для учащихся от 12 лет и старше «Буллинг-story: как не стать жертвой», подготовленного Информационно-библиографическим отделом Мурманской областной детско-юношеской библиотеки

60 Трофимова М.А.

### Сплочение педагогического коллектива

Семинар-практикум «Адаптация работников в новом коллективе»

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ

66 Балабанова Е.А.

### Психологическое занятие «Мы – пятиклассники»

Особенности переходного периода. Деятельность педагога-психолога в рамках преемственности обучения между уровнями начального и среднего общего образования. Конспект занятия «Мы – пятиклассники»

## ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

75 Корчагина Ю.В.

### ДетиМамаРазвод Папа

В художественной форме автор излагает одну из актуальных проблем влияния развода родителей на ребенка



### Читайте в ближайших номерах

Профессиональный стандарт педагога-психолога

Повышение мотивации у младших школьников

Применение интеллектуальных карт в системе образования

Диагностическая беседа с учащимися «Мой космос»

