**Характеристика профессиональной деятельности Нестер Александры Яковлевны,**

**16.10.1972 г. р.,**

**педагога-психолога МБОУ «Коммунарская СОШ №2»**

Ещё в школе я поняла, что мне хочется работать с детьми – с детьми дошкольного возраста – в детском саду работала моя старшая сестра и мне её работа очень нравилась. Поэтому выбор дальнейшего обучения был определён – институт имени А.И. Герцена, факультет дошкольного воспитания. Чтобы убедиться в том, что выбор сделан правильно, помимо практики, каждое лето я работала в детском саду воспитателем, проверяя себя на профпригодность. Однако, когда время обучения подошло к завершению, выяснилось, что профессия дошкольных работников перестала пользоваться спросом на рынке труда – детские сады закрывались, без работы оставались и опытные педагоги. Моя специальность по диплому: «Педагогика и психология дошкольная». Вот мне и поступило предложение пойти работать … психологом в школу. Согласилась я не сразу – сомневалась: смогу ли? Да и в школе работать я не планировала. Но психология мне нравилась ещё в институте, эта наука не могла не увлечь, и, поразмыслив ещё немного, я решила попробовать. Так я и оказалась в августе 1993 года в «Коммунарской школе №2». Мне выделили стол и стул – моё рабочее место, а всему остальному предстояло учиться на практике. Первый год перенимала опыт у более опытных коллег - психологов Гатчинского района: Ефимовой Л.В., посещала методические семинары психологов района под руководством Кравчук Н.М., ходила по урокам, наблюдала, общалась с коллегами-педагогами в своём коллективе.

За первый год работы пришло понимание того, что знаний не хватает, поэтому следующие три года обучалась и повышала уровень знаний в очно-заочной форме. Сначала 2 года обучалась в ЛОИРО на курсе Ассоциации тренинга и психотерапии (модератор программы Евтюшкин В.П.) по теории и практике психодинамического консультирования и трансперсональной психотерапии, потом прошла курс профессиональной переподготовки в Санкт-Петербургском государственном Университете в сфере практической психологии (1996-1997 год).

В 1995-1996 году я работала в детском саду №32 инструктором по физкультуре и по совместительству продолжала работать в школе.

В январе 1995 году я окончила курсы «Оздоровительная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста по системе игрового стретчинга». Полученные знания применила на практике и несколько лет проводила кружковые занятия для учащихся начальной школы по детской йоге – слушание сказки и выполнение упражнений под музыку. Танцевальные упражнения способствовали улучшению физического и психологического здоровья младших школьников.

На работе активно применяла полученные знания на практике: с 1995 года вела курс «Психология общения» для старшеклассников – учеников 10-11 классов, позже стала вести тренинги для учащихся 11 классов. В итоге двое выпускников, посещавших мои кружки, стали призёрами областного конкурса по психологии в 1999 году. В общей сложности пятеро учеников нашей школы поступили на факультет психологии в ЛГУ имени А.С. Пушкина. Кроме того, я проводила тренинги для педагогов, и вскоре оказалось, что эти занятия очень востребованы.

В 1997 году я стала классным руководителем, что считаю полезным практическим опытом работы непосредственно с ребятами подросткового возраста 7-11 классов, который очень пригодился мне в дальнейшем.

В течение 3 лет я была руководителем методического объединения учителей.

Самым важным в своей работе я всегда считала и считаю содействие созданию комфортных условий для обучения и воспитания учащихся школы на всех этапах становления, начиная с первого прихода ребёнка в школу и заканчивая его выпуском.

В 2004 году я прошла курсы «Тренинг коммуникативной культуры» в ЛОИРО. Знания применяла сразу же на практике – продолжала вести тренинговые группы для учащихся 10-11 классов до 2007 года, продолжала вести курс «Основы психологии» для учащихся 10 класса и «Психология общения» для учащихся 11 класса. Прошла аттестацию на первую категорию как педагог-психолог и учитель психологии. Постоянно приобретала и изучала литературу по психологии, общалась с коллегами, посетила тренинг в Институте практической психологии «Иматон».

Также в 2004 году я прошла обучение в ЛОИРО на кафедре акмеологии и психологии по программе «Содержание и технологии преподавания курсов психологии в школе» в объеме 144 часов - это позволило мне чувствовать себя более уверенно в вопросах преподавания психологии ребятам выпускных классов. В 2004-2007 годах продолжала вести тренинги для старшеклассников, которые до сих пор с благодарностью вспоминают бывшие ученики. Однако в последующие годы запрос на тренинги у ребят заметно снизился: в связи с утверждением выпускных экзаменов в форме ЕГЭ у выпускников стало значительно меньше времени на кружковые занятия, ребята посещали тренинговые занятия нерегулярно, и я отказалась от данной формы работы со старшеклассниками. Осталась программа «Основы психологии» и «Психология общения» в форме уроков для учащихся 10-11 классов.

В 2004 году мне впервые была присвоена высшая квалификационная категория по должности педагог-психолог и учитель психологии, которую я подтверждаю каждые пять лет.

На сегодняшний день я вернулась к проведению тренинговых кружковых занятий для учеников 7-8 классов. Основываясь на знаниях, подтверждённых опытом, именно в этом возрасте ребятам важно знать мнение других о себе и научиться выражать свои мысли и чувства в общении с другими. Обе эти задачи наиболее успешно решаются с помощью тренинга, через игры и взаимодействие друг с другом.

В двухтысячные годы школа оснащалась компьютерами и, чтобы шагать в ногу со временем, в 2007 году я прошла курс «Пользователь ПК» в Коммунарском центре информационных технологий. В 2008 году в Гатчинском Центре информационных технологий я прошла курс повышения квалификации по программе «Использование новых информационных технологий в предметной области», что позволило мне расширить свои возможности и в обработке документации, и в работе со школьниками и коллегами. Подтверждением этому служат мои многочисленные презентации, которые использую и сейчас в работе с учениками, родителями, коллегами.

На одной из психологических районных конференций я познакомилась с опытом коллег Пудостьской школы по преемственности начального и среднего звена. Опыт мне показался интересным и вот уже больше 10 лет в нашей школе существует проект «Дорога в пятый класс» по преемственности учащихся начальной школы и среднего звена. Для того, чтобы адаптация пятиклассников к среднему звену школы проходила более спокойно, проводится большая работа с учащимися 4 класса: в 1 триместре на уроки к четвероклассникам приходят учителя среднего звена, которые будут с ними работать в 5 классе, обсуждают уроки с учителями начальной школы, во 2 триместре учителя среднего звена проводят уроки в 4 классе (3-4 урока в рамках программы 4 класса), а в 3 триместре один день ученики 4 класса учатся по расписанию 5 класса – идут по кабинетам к учителям-предметникам – также 3-4 урока. Таким образом, 1 сентября пятиклассники идут в школу, уже зная большую часть учителей, которые будут с ними работать, и знакомы с некоторыми кабинетами, что снижает общий уровень тревожности учащихся.

Основная задача психолога – создание психологически безопасной среды для всех участников образовательного процесса, поэтому я провожу ежегодно большое количество бесед и консультаций с учащимися, родителями, педагогами.

В 2013 году я прошла курсы повышения квалификации по программе «Методы психологической помощи в работе педагога-психолога ОУ» в ЛОИРО в объёме 144 часов, что подтолкнуло меня к ведению курса для девятиклассников «Психология и выбор профессии» по программе Г.В. Резапкиной, который я провожу в нашей школе и сейчас. В рамках этого курса провожу совместную работу с учителем информатики. Результатом курса является проект «Моя будущая профессия», который ребята защищают в конце учебного года.

Также, во время прохождения курсов, я узнала от коллег об адаптационной программе М. Панфиловой «Лесная школа», которую ввела в свою практику и провожу её для первоклассников и сегодня. При помощи сказки первоклассники постепенно входят в школьную жизнь и усваивают её непростые правила. С самыми младшими учениками мы рассматриваем ситуации, которые могут происходить с ними в школе на примере Лесной школы, в которой учатся такие же, как они первоклассники-зверята. Дети слушают сказку, мы беседуем или проигрываем ситуации из неё, делимся опытом, а дома ребята рисуют иллюстрации к сказке, ещё раз возвращаясь, к заинтересовавшей их теме. На каникулах ребята, по желанию, делают поделки и книжки. В конце года оформляется выставка рисунков «Лесная школа». Данная форма работы, на мой взгляд, способствует безопасному вхождению в процесс школьного обучения, что дополняется выступлениями на родительских собраниях, наблюдением за первоклассниками, анкетами для родителей и педагогов в течение первого года обучения.

В 2013 году я также прошла кракткосрочное повышение квалификации в ЛГУ им. А.С.Пушкина по программе «Организация работы с детьми и их родителями» (72 часа). Знания, полученные на курсах, я стараюсь применять в своей практике. Данные курсы помогли в подготовке и проведении родительских собраний на темы: «Семейный досуг», «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ», «Помощь семьи в выборе профессии».

В начальной школе основная задача – научиться учиться, в этом особую роль играет развитие познавательных процессов. Понимание данной задачи привело к тому, что у нас в школе появился кружок для учащихся начальной школы «Умники и умницы», который проводится мной уже более 10 лет. Уже несколько лет он проводится на основе программы Л.В. Мищенковой «36 занятий для будущих отличников». Выполняя различные интересные задания, объединённые общей темой занятия «В гости к старичку-Боровичку», «Моя семья», «Пернатые друзья», «Царица-водица» и другие, ребята 2-4 классов развивают внимание, память, мышление, ищут дома интересные факты по пройденной теме, расширяя свой кругозор, что способствует также лучшему усвоению и пониманию школьных предметов.

Несколько лет подряд я принимала участие в проекте «Школа цифрового века», подписывалась на издания «Школьный психолог», принимала участие в вебинарах и некоторых курсах, увлекла этим проектом своих коллег – 2 года наша школа принимала участие в проекте всем коллективом.

Одно из направлений моей работы – это работа с подростками – наиболее сложным и в то же время интересным периодом в развитии человека. Ежегодно принимаю участие в родительских собраниях для учащихся 7-8 классов, провожу беседы с педагогами, в середине учебного года провожу тестирование ШТУР в 7-8 классах и индивидуальные беседы по результатам тестирования, рассказываю ребятам об их возможностях и способах преодоления трудностей в учебе. С прошлого года провожу кружок в форме тренинга для ребят 7-8 классов.

Для пятиклассников, на мой взгляд, хорошо зарекомендовала себя программа Е. Смирновой «Познай себя». Она знакомит ребят с психологией и помогает лучше узнать и понять свой внутренний мир, научиться принимать свои чувства и эмоции, уметь управлять ими. Проводя диагностику адаптации пятиклассников к среднему звену, обязательно включаю экспресс-диагностику тревожности и эмоционального состояния в начале и в конце учебного года, которая так необходима классным руководителям.

В 2016 году мною был пройден курс «Служба медиации в современной образовательной среде» (36 часов). Полученные знания применяю на практике в особо сложных ситуациях, возникающих в школе – после прохождения курсов в школе была создана служба медиации, разработано Положение о данной службе совместно с социальным педагогом школы.

В последнее время в школах увеличилось количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим требуются новые знания и компетенции от специалистов для работы с такими детьми, поэтому в 2016 году мною были пройдены курсы повышения квалификации «Интегрированное обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательной школы» (72 часа) в ЛГУ им. А. С. Пушкина. Знания применяю на еженедельных занятиях, которые провожу с ребятами с ОВЗ.

В 2018 году я приняла участие в областной программе и прошла курсы повышения квалификации в Санкт-Петербургском государственном университете «Психолог в сфере образования» (144 часа). Данная программа позволила получить много практических знаний, которые используются мною в работе со всеми участниками образовательного процесса: для подготовки классных часов, родительских собраний, выступлений на педагогических советах, семинарах и тренингах для педагогов.

Немного об образовательном учреждении, в котором я работаю. МБОУ «Коммунарская СОШ №2» отличается тем, что в школе работает коллектив единомышленников, задача которого – обеспечить комфортную образовательную среду для каждого ученика. В школе налажено психолого-педагогическое сопровождение, которое осуществляют педагог-психолог, социальный педагог, школьные учителя и администрация школы. Работа нашего школьного коллектива направлена на сохранение психологического здоровья школьников, помощь родителям в решении трудных проблем, связанных с обучением и воспитанием детей, что подтверждается Программой развития школы. Эта задача полностью соответствует цели моей работы как педагога-психолога: создание социально-психологических условий, способствующих успешному обучению и развитию каждого ребенка в конкретной школьной среде, адекватному взаимодействию взрослого и ребенка, а также создание благоприятного климата в педагогическом коллективе. На мой взгляд, все эти компоненты должны работать слаженно и бесперебойно, поскольку они тесно взаимосвязаны друг с другом, и трудно сказать, какое из этих звеньев наиболее важно для успешного развития и воспитания ребёнка. Именно слаженное взаимодействие всех участников образовательного процесса: администрации, родителей, педагогов и учащихся может обеспечить создание психологически безопасной среды обучения, к которой мы так стремимся сегодня.

Работа в этом направлении ведётся постоянно, этому способствует и моя деятельность: проведение диагностики и пристальное внимание за классами на переходных периодах развития: первый, пятый и десятый класс. Уже много лет в ноябре я организую педсовет по преемственности, на котором обсуждаются все трудности переходных периодов, проводится предварительная диагностика, делятся мнением учителя-предметники и классные руководители.

Диагностика проводится и во 2-3 классах – по методике Л. В. Ясюковой: «Сформированность навыка чтения» и экспресс-диагностика «Тест простых поручений». Результаты диагностики анализируются, и по итогам теста осуществляется беседа с детьми и обсуждение результатов с классными руководителями, нередко имеется выход на родительские собрания. По результатам двух лет я осуществляю анализ результатов детей по классам, выводы обсуждаю с классными руководителями.

По окончании учащимися начальной школы, в марте-апреле я провожу методику ГИТ (Групповой Интеллектуальный Тест), результаты которого также рассказываю детям и классным руководителям, по желанию с результатами диагностики могут ознакомиться и родители.

В 5 классе проводится диагностика тревожности и эмоционального состояния – в начале и конце учебного года, а также социометрия, которая помогает классным руководителям скорректировать работу в классном коллективе.

В 7 и 8 классах проводится диагностика ШТУР, по результатам которой я провожу индивидуальную беседу с каждым учащимся, которая помогает ребятам осознать свои результаты и двигаться уверенно дальше. Ребята в большинстве своём приходят на эти беседы охотно, многие ждут повторения теста через год. ШТУР провожу в разных формах: в 7 классе форма А, в 8 классе – форма Б,

Для учащихся 9 классов включена методика диагностики «Эрудит», которая позволяет задуматься о предпочтительном направлении своих интересов и наряду с другими методиками определить свои профессиональные предпочтения.

Для учащихся 10 класса предусмотрена анкета в сентябре, результаты которой подводятся по классу в целом и служат основой для работы с коллективом вновь сложившегося класса.

В 11 классе в начале года я провожу анкету «Моё отношение к ЕГЭ», результаты которой служат основанием для дальнейших встреч и бесед с ребятами. Также мной рекомендуется самостоятельное прохождение анкеты «Психологическая готовность к ЕГЭ», результаты которой по желанию учащихся обсуждаются во время личной консультации.

Диагностика – это важное направление моей работы, однако сейчас оно перестало быть ведущим. Я считаю, что не менее важной является профилактическая работа или просвещение детей, родителей, педагогов. Для этого я провожу разные формы работы: выступление на родительских собраниях, беседы с родителями; педсоветы, семинары, тренинги для педагогов; уроки, проекты, кружки, занятия, беседы с учащимися.

Несомненно, важной частью моей работы является психологическое консультирование всех участников образовательного процесса, консультации проводятся практически ежедневно как однократные посещения, так и рассчитанные на определённое время работы – 2 недели, месяц или более.

Неотъемлемой частью работы психолога считаю повышение и развитие собственных знаний, умений и навыков. Вот почему для меня важны встречи и общение с коллегами, посещение методических семинаров в районе, возможность проходить курсы, которые обеспечивают новыми знаниями и позволяют использовать новые компетенции. Кроме того, я самостоятельно изучаю психологическую литературу и слушаю вебинары на интересующие меня темы, которые способствуют моему профессиональному росту.

В 2019 году наша школа принимала участие в подготовке методических рекомендаций по психологическому сопровождению обучающихся, для чего мною был предоставлен отчет о психологическом сопровождении обучающихся в МБОУ «Коммунарская СОШ №2».

Наш век – век цифровой информации, темп жизни существенно ускорился, и сегодня никак нельзя стоять на месте, следует постоянно продолжать своё развитие. За много лет моя профессия не стала для меня менее интересна: чем глубже в неё погружаюсь, тем больше разнообразных путей нахожу в ней для себя. Психология – это та наука, азы которой необходимы всем людям, поскольку все мы живем в обществе и постоянно взаимодействуем друг с другом. Информации в этом направлении сегодня можно найти великое множество, но чтобы эта информация стала знаниями, а ещё лучше превратилась в умения или навыки, нужен опытный проводник. Именно поэтому сегодня очень важно, чтобы в каждом учебном заведении был такой проводник и помощник в лице школьного психолога.

Результатом моей профессиональной деятельности считаю свой посильный вклад в создание и поддержание комфортной и безопасной среды, которая осуществляется в нашей школе.