



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города  
Пятигорска Ставропольского края**

---

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187 телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11 25

E-mail: [sch31.5gor@mail.ru](mailto:sch31.5gor@mail.ru)



# **АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В МБОУ СОШ № 31 СО СПОРТИВНЫМ УКЛОНОМ ЗА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Педагог-психолог: Джагарян К.А.**

**г. Пятигорск**

Психолого-педагогическая деятельность в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилась в течение года соответственно годовому плану работы школы и плана педагога-психолога.

Работа психолога включала в себя: анализ школьной среды совместно с педагогическим составом; определение критериев эффективности обучения и развития; разработку и внедрение мероприятий, форм и методов, которые рассматривались как условия успешного обучения и развития, приведение этих условий в постоянно действующую систему.



В 1-11-х классах в течение учебного 2021/2022 года проводились такие виды мероприятий как: посещение уроков, наблюдение, психодиагностика, тематические и профилактические беседы, консультации, тренинги и психокоррекционные занятия (как индивидуальные, так и групповые).

**Целью психологической работы было:** сохранение психологического здоровья и создание благоприятных социально-психологических условий, способствующих максимальному развитию личностного и творческого потенциала учеников и других участников образовательного процесса.

**Задачами психологической работы являлись:**

1. Оказание своевременной психологической помощи ученикам и другим участникам образовательного процесса.
2. Содействие психическому и личностному развитию детей с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей.
3. Оказание помощи педагогам в реализации задач воспитания и обучения с учетом психовозрастных особенностей детей.

4. Изучение личности школьников с целью создания оптимальных условий обучения, воспитания, развития и социализации ребенка.
5. Формирование у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению, формирование у обучающихся установок на здоровый образ жизни.
6. Осуществление психодиагностической работы со школьниками с целью раннего выявления и оказания психологической помощи детям, имеющим трудности в обучении и воспитании.
7. Психолого-педагогическая поддержка 1,5,9,11-х классов в период школьной адаптации.
8. Психологическая подготовка учащихся 4-х классов к переходу в среднюю школу, позволяющая, в дальнейшем, успешно адаптироваться в 5-х классах школы со спортивным уклоном.
9. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся 1-11-х классов в период обучения.
10. Психологическое сопровождение детей, нуждающихся в особом наблюдении.
11. Проведение психологических тренингов, консультаций и бесед.
12. Организация просветительской деятельности с педагогами и родителями.

### **Направления деятельности психологической службы**

- I. Диагностическое направление работы.
- II. Консультативно - просветительское направление работы.
- III. Коррекционно-развивающее направление работы.
- IV. Организационно – методическое направление работы.

#### **I. Диагностическое направление работы**

Психологическая диагностика включает в себя проведение *групповых и индивидуальных исследований* учащихся с помощью специальных методик и тестов. Диагностика проводится по предварительному запросу учителей или родителей, а также по инициативе педагога-психолога с исследовательской или профилактической целью.

*Целью психодиагностики* было: изучение психологических особенностей учащихся для своевременной психокоррекции.

*Задачами было:*

1. Исследование уровня готовности к школе 1-х классов.
2. Психодиагностика допризывной молодежи.
3. Социально-психологическое тестирование 7-11-х классов.
4. Исследование уровня адаптации к школе учащихся 1-х и 5-х классов.
5. Исследование профессионального определения 9,11-х классов.

6. Исследование адаптивных возможностей (предэкзаменационная тревожность) учащихся 9,11-х классов.
7. Исследование уровня интеллектуального развития учащихся 1-х и 4-х классов.
8. Выявление индивидуальных особенностей и способностей учащихся (по запросу).

### **Исследование уровня готовности к школе 1-х классов**

В *сентябре 2021* года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилось исследование, *цель* которого определить *уровень готовности к школе* учащихся 1-х классов. Уровень готовности к школе показывает, насколько сформированы определенные свойства и способы поведения ребенка, необходимые ему для восприятия, переработки и усвоения учебных стимулов в начале и при дальнейшем продолжении школьного обучения.

По результатам исследования выяснилось, что 98 % учащихся готовы к обучению в школе, эти дети с легкостью справились с заданием. Данные указывают на то, что у этих детей есть желание узнавать новое, они уверены в своих силах, стремятся освоить роль школьника, принимают систему требований, предъявляемых школой (мотивационная готовность). Первоклассники умеют анализировать и сравнивать, выполнять словесную инструкцию (интеллектуальная готовность), умеют управлять своим поведением и концентрировать внимание, эмоционально устойчивы (эмоционально – волевая готовность). Также дети умеют устанавливать контакт с учителем (коммуникативная готовность) и имеют навыки чтения, счета, письма, рисования (педагогическая готовность).



Если говорить о детях с низким уровнем школьной зрелости, то есть готовности к школе, то с ними проводилась индивидуальная работа (коррекционно – развивающие занятия).

Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

<i>Классы</i>	<b>Уровень готовности к обучению в школе</b>		
	Низкий	Средний	Высокий
	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>
<i>1 «А»</i>	3 (8 %)	12 (33 %)	22 (59 %)
<i>1 «Б»</i>	0 (0 %)	19 (59 %)	13 (41 %)
<i>1 «В»</i>	0 (0 %)	19 (56 %)	15 (44 %)
<i>Итого: 103 чел.</i>	3 чел. (2%)	50 чел. (49%)	50 чел. (49 %)

### **Психодиагностика допризывной молодежи**

В рамках качественного проведения первоначальной постановки на воинский учет учащихся 2005 года МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном, централизованно проведено социально-психологическое и психофизиологическое обследование. Регистрационные бланки для обработки результатов направлены в военный комиссариат г. Пятигорска Ставропольского края. Всего в тестирование участвовало 15 учащихся из 9-11-х классов.



### **Социально-психологическое тестирование 7-11-х классов**

**Цель анкетирования:** выявление скрытой и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста.

**Установлено:** а) Общее число обучающихся, подлежащих социально-психологическому тестированию в возрасте от 13 лет и старше - 203, из них число обучающихся, прошедших тестирование - 203.

б) Число обучающихся, не прошедших тестирование всего – 0, в том числе по причине: болезни – 0; отказа – 0; другие причины – 0.

Из общего количества – **203** полученных результатов – у 19 человек (12,7 %) выше нормы выявлены следующие личностные особенности: потребность в одобрении, импульсивность, подверженность влиянию группы, тревожность, принятие родителями (с такими детьми проводилась психологическая работа). У остальных учащихся определено всё в пределах нормы.

### **Исследование адаптации к школе учащихся 1-х классов**

В *ноябре 2021 года* в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилось исследование, *цель* которого определить уровень адаптации к школе учащихся 1-го класса. Адаптация к школе – это, в первую очередь, адаптация к социальному статусу, процесс построения новых, серьезных взаимоотношений с социальным окружением ребенка.

По результатам исследования выявилось, что 94 % учащихся 1-х классов адаптировались к школьной деятельности. Дети справились с заданием. Данные указывают на то, что первоклассники видят себя в роли учащихся в школе; они уже установили контакт с учителем и наладили отношения с одноклассниками (коммуникативная готовность); владеют необходимыми учебными умениями и навыками (педагогическая готовность); осознают круг своих обязанностей и подчиняются школьным требованиям; дети не создают конфликтные ситуации в классе. Если говорить о детях с низким уровнем адаптации, то с ними проводилась индивидуальная психологическая работа.



Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

<i>Классы</i>	<b>Уровень адаптации к школе</b>		
	Низкий	Средний	Высокий
	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>
<i>1 «А»</i>	3 (8 %)	18 (52 %)	14 (40 %)
<i>1 «Б»</i>	2 (6 %)	16 (47 %)	16 (47 %)
<i>1 «В»</i>	1 (3 %)	11 (35 %)	19 (62 %)
<b><i>Итого: 100 чел.</i></b>	6 (6 %)	45 (45%)	49 (49%)

### **Исследование адаптации к школе учащихся 5-х классов**

В ноябре 2021 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилось исследование, *цель* которого определить уровень адаптации к школе учащихся 5 классов. Переход учеников из начальной в основную школу — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Адаптация пятиклассника зависит от психологического состояния ребенка в школе, это его настрой учиться, взаимодействовать с учащимися и учителями.

По результатам исследования выявилось, что 82 % (44 чел.) учащихся адаптировались к школьной деятельности, эти дети с легкостью справились с заданием. Данные указывают на то, что пятиклассники имеют желание вступать в учебные и внеучебные контакты, они мотивированы получать знания в школе. Если говорить о детях с низким уровнем адаптации, то с ними педагог-психолог проводил индивидуальную и групповую работу.

Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

<i>Классы</i>	<b>Уровень адаптации к школе</b>		
	Низкий	Средний	Высокий
	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>
<i>5 «А»</i>	6 (18 %)	18 (57 %)	8 (25 %)
<i>5 «Б»</i>	4 (18 %)	7 (32 %)	11 (50 %)
<b><i>Итого: 54 чел.</i></b>	10 чел. (18 %)	25 чел. (47 %)	19 чел. (35 %)

### **Исследование профессионального определения 9,11-х классов**

В декабре 2021 года в МБОУ СОШ № 31 проводилась психодиагностика профессиональных предпочтений и склонностей учащихся 9,11 классов. Выбор профессии – это достаточно серьезный вопрос, к которому стоит подходить обдуманно. Во-первых, нужно учитывать свои личные интересы. Во-вторых, оценить собственные способности. В-третьих,

проанализировать соответствие своих личностных качеств с теми качествами, наличия которых требует выбранная профессия. В-четвертых, изучить возможные жизненные перспективы, которые даст та или иная профессия.

По результатам исследования выявилось, что в 9 – х и 11 – х классах наиболее предпочтительным стала такая категория профессии как «**Человек – Человек**» (39 %). Это говорит о том, что дети больше предпочитают профессии, связанные с коммуникативной направленностью в профессиональной деятельности.

Также после психодиагностики учащиеся 9 – х и 11 – х классов были проинформированы о результатах исследования. Детям были даны рекомендации, связанные с выбором будущей профессии.

Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

Классы	Категории профессий				
	Ч - П	Ч - Т	Ч - Ч	Ч - З	Ч - Х
9 «А»	1 чел.	6 чел.	10 чел.	2 чел.	2 чел.
9 «Б»	1 чел.	2 чел.	7 чел.	1 чел.	7 чел.
9 «В»	1 чел.	3 чел.	7 чел.	3 чел.	4 чел.
<b>Итого:</b>	<i>3 чел. (5%)</i>	<i>11 чел.(19%)</i>	<b>24 чел.(42%)</b>	<i>6 чел.(11%)</i>	<i>13 чел.(23%)</i>
11 «А»	1 чел.	3 чел.	7 чел.	3 чел.	4 чел.
11 «Б»	1 чел.	6 чел.	4 чел.	0 чел.	4 чел.
<b>Итого:</b>	<i>2 чел. (6%)</i>	<i>9 чел.(27%)</i>	<b>11 чел.(34%)</b>	<i>3 чел.(9%)</i>	<i>8 чел.(24 %)</i>
<b>Итого по 9,11 кл. (90 чел.)</b>	<i>5 чел.(6%)</i>	<i>20 чел. (22%)</i>	<b>35 чел. (39%)</b>	<i>9 чел.(10%)</i>	<i>21 чел.(23%)</i>

### Характеристика каждой категории профессий.

#### 1. Человек - Природа (Ч - П).

Труд людей этой группы профессий связан с преобразованием, переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и пр.); обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.); заготовкой

продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.); восстановлением, лечением (ветеринар, эколог, лесовод и пр.); изучением, описанием, изысканием (генетик, геолог, ботаник, зоолог, метролог и пр.).

## **2. Человек- Техника (Ч-Т).**

Труд людей этой группы профессий связан с преобразованием деталей, изделий, механизмов (изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно-сборочные работы, монтажные и электромонтажные, строительно-отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов); обслуживанием технических объектов (наладка и обслуживание оборудования, управление станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами); восстановлением (восстановление и ремонт технического оборудования, изделий); изучением (контроль и анализ качества изделий и механизмов, испытание качества изделий).

## **3. Человек - Человек (Ч-Ч).**

Труд людей этой группы профессий связан с воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту и др.); медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медицинская сестра); правовой помощью (судья, адвокат, юрисконсульт, работник милиции и т.д.); организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и пр.); изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и пр.).

## **4. Человек - Знаковая система (Ч-З).**

Труд людей этой группы профессий связан с преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, почтальон и пр.); шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.); управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.); составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.); восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор и пр.).

## **5. Человек - Художественный образ (Ч-Х).**

Труд людей этой группы профессий связан с преобразованием, созданием (архитектор, дизайнер, скульптор, модельер, художник, режиссер, композитор и пр.); исполнением, изготовлением изделий по образцу в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель и пр.); с воспроизведением, копированием,

размножением художественных произведений (мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.).

### **Исследование адаптивных возможностей**

#### **(предэкзаменационная тревожность) учащихся 9,11-х классов**

В январе 2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилась психодиагностика адаптивных возможностей (предэкзаменационная тревожность) учащихся 9 – х и 11 – х классов. Очень важно отметить, что высокая тревожность учащегося может негативно повлиять на процесс и результат экзамена, поэтому преждевременная психодиагностика адаптивных возможностей учащихся 9 – х и 11 – х классов позволит изменить ситуацию.

По результатам исследования выявилось, что 83% учащихся 9 – х и 11 – х классов не имеют высокой тревожности, т.е. их адаптивные возможности в норме. Они не тревожатся по пустякам и без причины. Учащиеся уверены в своих силах и возможностях.

Учащиеся *со средним уровнем тревожности* (58%) являются гармоничными личностями, они не испытывают напряженности и продолжают легко адаптироваться в новой обстановке. У таких детей нет внутреннего конфликта, так как формируется верное представление о собственном образе «Я». Они не имеют эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия, также у них нет повышенного беспокойства, страха и тревоги в социальных ситуациях.

*Низкий уровень тревожности выявился у 25% опрошенных.* Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера. У таких школьников могут проявляться слабые реакции на неудачи, возникать преувеличение удачности. Иногда такие дети проявляют безответственность и несерьезность при выполнении того или иного задания.

Учащиеся же с *высоким уровнем тревожности* (17 %) имеют в большей степени состояние повышенного беспокойства, испытывают страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Эта тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе, неверию в свои силы и возможности. Подростки, подверженный такому состоянию, могут находиться в настороженном и подавленном настроении.

Таким образом, выявилось 17 % детей с высоким уровнем тревожности. С ними проводились тренинги, направленные на снятие тревоги, напряжения и стресса.

Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

<i>Классы</i>	<b>Уровень тревожности</b>		
	Низкий	Средний (умеренная)	Высокий
	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>
<b>9 «А»</b>	1	14	6
<b>9 «Б»</b>	1	12	5
<b>9 «В»</b>	8	9	1
<b>Итого: 57 чел.</b>	10 чел. (17%)	35 чел. (62%)	12 чел. (21%)
<b>11 «А»</b>	9	6	3
<b>11 «Б»</b>	3	11	1
<b>Итого: 33 чел.</b>	12 чел. (36%)	17 чел. (52%)	4 чел. (12%)
<b>Итого по 9, 11 кл. (90 чел.)</b>	<b>22 чел. (25%)</b>	<b>52 чел. (58%)</b>	<b>16 чел. (17%)</b>

### **Исследование интеллектуального развития учащихся 1-х классов**

В январе 2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилось исследование, цель которого определить уровень интеллектуального развития учащихся 1-х классов. Интеллектуальное развитие - это развитие мыслительных процессов (отношение связей и отношений между предметами и явлениями действительности, ведущее к получению новых знаний).

По результатам исследования выявилось, что все учащиеся первого класса усваивают полученную информацию, так как имеют средний и высокий уровень интеллектуального развития. С такими детьми, учителю легко как в общении, так и при выполнении того или иного задания на уроках.

Успех интеллектуального развития школьника достигается главным образом на уроке, когда учитель остается один на один со своими воспитанниками. И от его умения организовать систематическую, познавательную деятельность, зависит степень интереса учащихся к учебе, уровень знаний, готовность к постоянному самообразованию, т.е. их интеллектуальному развитию.

Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

<i>Классы</i>	<b>Уровень интеллектуального развития</b>		
	Низкий	Средний	Высокий
	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>
<b>1 «А»</b>	0 (0 %)	19 (56 %)	15 (44 %)
<b>1 «Б»</b>	0 (0 %)	15 (44 %)	19 (56 %)
<b>1 «В»</b>	0 (0 %)	14 (41 %)	20 (59 %)
<b>Итого: 102 чел.</b>	0 (0 %)	48 чел. (47 %)	54 чел. (53 %)

## Исследование интеллектуального развития учащихся 4-го класса

В марте 2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилось исследование, *цель* которого определить уровень интеллектуального развития учащихся 4 класса. Интеллектуальным развитием младших школьников является процесс и результат их умственной деятельности, предполагающей положительное отношение к ней, сформированность логических мыслительных действий, способность к саморегуляции, наличие развитой способности адекватно преобразовывать и применять поступившую информацию.

По результатам исследования выявилось, что 79 % учащихся 4 – х классов имеют высокий уровень интеллекта, 21 % детей находятся на среднем уровне интеллектуального развития.



Важно отметить, что в результате тестирования не было выявлено детей с низким уровнем интеллектуального развития. Все дети успешно выполнили все 4 субтеста, где оценивался запас знаний (учащиеся дифференцировали существенные признаки предметов или явлений от несущественных, второстепенных); владение операциями обобщения и отвлечения (дети выделяли существенные признаки предметов или явлений); умение устанавливать логические связи и отношения между понятиями.

Результаты психодиагностики можно проследить в таблице:

<i>Классы</i>	<b>Уровень интеллектуального развития</b>		
	Низкий	Средний	Высокий
	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>	<i>Кол – во чел.</i>
<i>4 «А»</i>	0 (0 %)	8 (22 %)	29 (78 %)
<i>4 «Б»</i>	0 (0 %)	7 (21 %)	27 (79 %)
<i>Итого: 71 чел.</i>	0 (0 %)	15 (21 %)	56 (79 %)

### **Выводы:**

Оценивая проведенную психодиагностическую работу, можно сделать вывод о том, что имеющиеся в распоряжении методики и собственные профессиональные знания позволяют достаточно точно и полно определять различные проблемы учащихся образовательного процесса. В дальнейшем, банк диагностических методов будет также пополняться и обновляться для еще более эффективной работы.

### **Рекомендации:**

#### **Классным руководителям и учителям - предметникам:**

1. Важно учитывать трудности адаптационного периода, возрастные особенности 1,5,9,11-х классов в выборе терминологии, подборе методических приемов.

2. Проводить целенаправленную воспитательную работу по повышению авторитета учащихся, оставшихся незамеченными одноклассниками, т.к. невостребованность и отчужденность в классном коллективе может привести у этих учащихся к проблемам психологического характера (снижение самооценки, мотивации обучения и т.д.);

3. Следить за темпом урока — высокий или медленный темп мешает многим детям усваивать материал.

4. Осуществлять индивидуальный подход с учащимися, нуждающимися в особом наблюдении, учитывая их личностные особенности, стараться больше общаться с такими детьми в неформальной обстановке не только классным руководителям, но и учителям предметникам.

### **II. Консультативно - просветительское направление работы**

Консультативное направление является принципиально важным в практической деятельности школьного психолога. Эффективность всей работы в значительной мере определяется конструктивным сотрудничеством с педагогами, родителями и администрацией школы в решении задач обучения и воспитания школьников.

Консультирование детей проводится как по запросу школьника, так и по запросу родителей при обязательном выполнении требования добровольности и конфиденциальности.

*Целью консультативно – просветительской работы* было оказание помощи учащимся и их родителям посредством психологического консультирования, а также повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья детей.

### *Задачами были:*

- психологическая помощь детям, имеющих трудности в обучении, адаптации, общении, психологическом самочувствии;
- консультирование педагогов 1-х и 5-х классов по проблеме адаптации к школе (по результатам психодиагностики);
- консультирование педагогов 9-х и 11-х классов по проблеме предэкзаменационной тревожности учащихся (по результатам психодиагностики);
- оказание психологической помощи и поддержки школьникам и их родителям в трудных ситуациях;
- индивидуальные консультации педагогов по проблемам обучения, поведения и межличностного взаимодействия конкретных ученических групп;
- индивидуальные консультации для родителей по проблемам в учебе, поведении, общении и взаимоотношениях с ребенком;
- проведение тематических бесед для начальной школы;
- проведение бесед с элементами тренинга на тему: «Здоровое поколение» в 5-6-х классах;
- проведение лекции-презентации «Как вести себя в конфликтной ситуации» в 7-8-х классах.

### **Проведение тематических бесед для начальной школы**

В январе и феврале 2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в начальной школе проводились тематические беседы на разные темы: «Моя школа»; «Я и мое здоровье. Личные границы»; «Спорт залог здоровья».

**Целью бесед было:** повышение психологической комфортности учащихся в начальных классах; формирование представления о здоровье как ценности.

#### **Задачами бесед являлось:**

- развивать коммуникативные навыки, налаживать взаимоотношения, дружбу и сотрудничество в классе;
- формировать позитивное отношение учащихся к школе, поддержать в ребёнке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности;
- познакомить учащихся с понятием «здоровье», «личные границы»;
- определить основные факторы, влияющие на здоровье;
- закрепить знания учащихся о различных видах спорта;
- развивать интерес детей к различным видам спорта;
- воспитывать стремление продолжать заниматься спортом, заботиться о своем здоровье.



В процессе тематических бесед, дети описывали свой обычный день в школе. Они рассказывали какие эмоции и чувства часто испытывают. Учащиеся активно принимали участие в выполнении заданий, делились своим мнением о том, как важно поддерживать здоровье с самого детства, регулярно заниматься спортом. Дети пояснили насколько они изменились в процессе обучения и как им нравится заниматься своим видом спорта.

Также во время занятий мы рассуждали о таком понятии как «личные границы». Описывали человека со здоровыми психологическими границами и как они формируются в процессе жизни. В течение беседы были обозначены виды границ; затронули тему поведения в школе и нарушения правил во время обучения.

Важно отметить, что дети с удовольствием взаимодействовали в процессе обсуждения тем и активно выполняли упражнения. В конце каждой тематической беседы были сделаны соответствующие выводы.

### **Проведение тренинга с элементами беседы** **«Здоровое поколение» в 5-6-х классах**

В марте 2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в 5-6-х классах проводился тренинг с элементами беседы «Здоровое поколение».

**Целью тренинга** было: предупреждение употребления психоактивных веществ подростками; развитие навыков ответственного поведения в пользу своего здоровья.

#### **Задачи тренинга являлось:**

- Развить у подростков чувство ответственности за свое здоровье;
- Способствовать осознанию подростками своих ценностей;
- Развить навык принятия обоснованных решений;
- Развить навыки аргументации своего мнения;

- Сформировать навыки эффективного отказа, сопротивления социальному давлению.

В процессе тренинга с элементами беседы были выделены проблемы, связанные с риском формирования зависимости от ПАВ. Эта беседа способствовала повышению уровня информированности и формированию личной ответственности за своё поведение учащихся.



Во время групповой работы дети изучали такие понятия как: «ЗОЖ», «Зависимость», «ПАВ» и т.д. В процессе работы был проведен сравнительный анализ зависимого и независимого человека. Дети отметили, что они за здоровый образ жизни! Учащиеся также пояснили, что обучение и спорт у них на первом месте.

В продолжение тренинга были использованы такие упражнения как: «ассоциации», «мой ответ – нет», «солнце радости». Эти упражнения были предназначены для определения уровня знаний подростков по текущей тематике, отработки навыков эффективного отказа и поиска альтернативы ПАВ.

В заключение, хочется отметить, что цели и задачи тренинга с элементами беседы нами были достигнуты. Они способствовали формированию устойчивой мотивации к сохранению здоровья обучающихся; развивали социальные навыки и улучшали общую социальную компетентность (навыки общения, умения вести диалог, навыки защиты собственной позиции и т.д.).

### **Проведение мультимедийной лекции-презентации** **«Как вести себя в конфликтной ситуации»**

В апреле 2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в 7-8-х классах проводилась лекция-презентация на тему: «Как вести себя в конфликтной ситуации».

**Целью лекции было:** научиться учащимся конструктивно выходить из конфликтной ситуации.

### **Задачами лекции являлось:**

- Изучение таких тем и понятий как: «конфликт», «конфликтная ситуация», «соперничество», «конкуренция», «сотрудничество», «лидерство»;
- Формирование в подростках такие нравственные качества, как честность, справедливость, бесконфликтность;
- Воспитывать умение мирно отстаивать свою точку зрения, умение вести диалог.

Во время лекции-презентации мы обсуждали такие понятия как: «конфликт», «конфликтная ситуация», «соперничество», «конкуренция». Было озвучено многоаспектность этих понятий.



Учащиеся имели возможность сформулировать понятия по теме лекции-презентации. Они размышляли как правильно и культурно выходить из конфликтной ситуации.

Это занятие помогло воспитывать умение мирно отстаивать свою точку зрения, умение вести диалог, а также способствовало формированию в подростках такие нравственные качества, как честность, справедливость, бесконфликтность.

### **Выводы:**

Реализацию консультативно-просветительской деятельности можно считать качественной и успешной. После психологических бесед и консультаций на этапе рефлексии были получены положительные отзывы от

учащихся. Родители также обращались за консультационной помощью. В целом просветительскую форму работы с учащимися и родителями можно считать благополучной и в следующем году стоит продолжить развитие в данном направлении.

### **Рекомендации:**

#### **Классным руководителям и учителям - предметникам:**

1. Во время проведения классных часов одним из основных упоров делать на развитие сплоченности коллектива.
2. Классным руководителям продолжать налаживать эмоциональный контакт с классом.
3. Учителям-предметникам обратить внимание на положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Катю с Димой», можно — «Диму вчерашнего и сегодняшнего»).
4. Классным руководителям продолжать налаживать эмоциональный контакт с родителями учащихся.

### **III. Коррекционно-развивающее направление работы.**

Психодиагностика, проводимая психологом, как плановое мероприятие или по запросу педагогов и родителей, служит основой для определения направления коррекционно-развивающей работы.

По итогам психодиагностики в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном были проведены индивидуальные и групповые занятия (тренинги) с детьми. Во время тренингов и индивидуальных занятий, дети выполняли упражнения, беседовали, делились мнениями и впечатлениями.

Одни из самых актуальных групповых занятий, которые были проведены в школе – это тренинги предэкзаменационной тревожности 9,11-х классов, толерантности, общения, личностного развития. Также проводились индивидуальные и групповые коррекционные занятия с 1 и 5-ми классами по адаптации к школе.

*Целью коррекционно-развивающей работы было:* способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка.

*Задачами являлись:*

1. Проведение индивидуальных и групповых занятий с учащимися всей школы.
2. Работа с учащимися 1,5,9,11-х классов в процессе адаптационного периода.
3. Проведение тренингов по плану с учащимися 5-11-х классов.
4. Коррекционная работа с учащимися, нуждающимися в особом наблюдении.

## Работа с учащимися 1-х и 5-х классов в процессе адаптационного периода

Адаптация ребёнка к школе - это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности. Это, в первую очередь, адаптация к социальному статусу, процесс построения новых, серьёзных взаимоотношений с социальным окружением ребенка.

Переход учеников из начальной в основную школу — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Адаптация пятиклассника зависит от психологического состояния ребенка в школе, это его настрой учиться, взаимодействовать с учащимися и учителями.

В ноябре 2021 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилось исследование, цель которого определить уровень адаптации к школе учащихся 1-х и 5-х классов.

В совокупности большинство детей 1-х и 5-х классов успешно адаптировались к школе. Первоклассники стали видеть себя в роли учащихся в школе, они уже установили контакт с учителем (коммуникативная готовность) и имеют навыки чтения, счета, письма, рисования (педагогическая готовность). А пятиклассники имеют желание вступать в учебные и внеучебные контакты, они мотивированы получать знания в школе.



Если говорить о детях с низким уровнем адаптации, то с ними осуществлялась комплексная работа. С учащимися проводились индивидуальные (с 1 классом) и тренинговые занятия (с 5 классом) по адаптации к школе. Главными задачами явилось снятия напряжения и тревоги; помочь детям понять, что мешает продуктивному обучению; стать

более уверенными и свободными при взаимодействии с другими учащимися, а также поверить в свои силы и возможности.

Также проводились беседы с классными руководителями 1-х и 5-х классов по проблеме адаптации к школе (по результатам психодиагностики) и были даны рекомендации педагогам для создания комфортных психологических условий обучающихся.

### **Проведение тренинга толерантности в 5-6-х классах**

В течение учебного 2021/2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в 5-6-х классах проводились тренинги толерантности «Твори добро».

**Целью тренинга** было: формирование толерантности личности через самопознание, взаимопознание и взаимодействие.

**Задачами тренинга являлось:**

- осознание значимости толерантности в жизни каждого человека;
- приобретение специальных знаний о толерантности;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

В процессе тренинга дети познакомились с понятием «толерантность», прослушали информацию про критерии толерантности, проявления нетерпимости и т.д. Также во время группового занятия учащиеся придумали и нарисовали эмблему толерантности; размышляли о том, насколько важно быть толерантными друг к другу. Сам процесс групповой работы детям очень понравился.



Тренинг толерантности способствовал, прежде всего, осознанию значимости толерантности в жизни каждого человека. Это занятие помогло им понять, как важно терпимо относиться друг к другу; приобрести

необходимые навыки коммуникации; осознать себя командой. Также занятие способствовало развитию навыков рефлексии и саморегуляции.

Таким образом, цели и задачи тренинга нами были достигнуты. Дети подробно изучили понятие толерантности и ее составляющие; были раскрыты характеристики толерантного и нетолерантного человека. Учащиеся учились анализировать ситуацию с позиции другого человека.

### **Проведение тренинга «Общение» в 7-х классах**

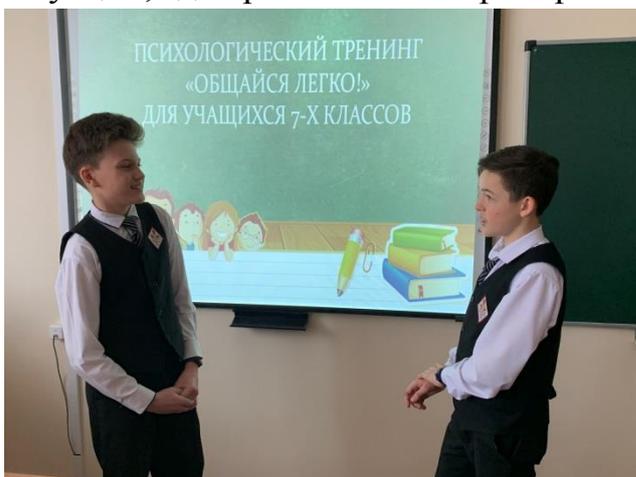
В течение учебного 2021/2022года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в 7-х классах в качестве коррекционно-развивающего направления работы проводился тренинг «Общение».

**Целью тренинга** было: формирование и развитие умений и навыков конструктивного общения.

#### **Задачи тренинга являлось:**

- Стать более уверенным и свободным при взаимодействии с другим человеком.
- Узнать о закономерностях в общении, об уровнях общения, о языках общения.
- Научиться доносить сообщение так, чтобы оно было понято и принято.
- Ощутить и понять, что другого человека можно почувствовать на любом расстоянии.
- Почувствовать себя понятым в процессе проговаривания проблемы и получения обратной связи.
- Развить в себе способность понимать невербальные сигналы, исходящие от другого человека.
- Развить в себе уникальные способности необходимые в общении.
- Повысить способность уравновешенно принимать любые события жизни.

В процессе групповой работы были использованы технологии психологического тренинга, подразумевающие игровое моделирование ситуаций, где проявлялись и тренировались важные для общения качества.



Тренинг «общение» способствовал, прежде всего, повышению уровня коммуникативных навыков детей. Это занятие помогло им понять и почувствовать природу коммуникативного процесса, приобрести необходимые навыки коммуникации, понять структуру межличностного взаимодействия.

Цели и задачи тренинга нами были достигнуты, а именно дети стали более уверенными и свободными при взаимодействии с другими людьми.



Они узнали о закономерностях в общении, об уровнях общения и о языках общения. Научились доносить сообщение так, чтобы оно было понято и принято. Дети ощутили и поняли, что другого человека можно почувствовать на любом расстоянии.

Так же дети почувствовали себя понятыми в процессе проговаривания проблемы и получения обратной связи. Данный тренинг способствовал развитию понимания невербальных сигналов, исходящих от другого человека. Данное мероприятие позволяет развить в себе уникальные способности необходимые в общении, повысить способность уравновешенно принимать любые события жизни.

### **Проведение тренинга «Пойми себя» в 8-х классах**

В течение учебного 2021/2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в 8-х классах в качестве коррекционно-развивающего направления работы проводился тренинг «Пойми себя».

**Целью тренинга** было: создание условий для личностного роста подростков.

#### **Задачи тренинга являлось:**

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

В процессе групповой работы были использованы технологии психологического тренинга, подразумевающие игровое моделирование ситуаций, где проявлялись и тренировались важные для развития личностного роста качества.

Тренинг «пойми себя» способствовал, прежде всего, повышению уровня личностного развития детей. Это занятие помогло им понять и почувствовать природу коммуникативного процесса, приобрести необходимые навыки коммуникации, понять структуру межличностного взаимодействия.

Цели и задачи тренинга нами были достигнуты, а именно были созданы условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем. Дети делились своими чувствами и эмоциями и это способствовало развитию безоценочного принятия, формирования умения управлять выражением своих эмоциональных реакций.



Учащиеся во время занятия рисовали и с помощью рисунка могли выразить свое настроение (упражнение «прогноз погоды моего настроения»); рассказывали о своих интересах и желаниях. Арт-терапия способствовала осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Так же дети почувствовали себя понятыми в процессе проговаривания своих возможностей и получения обратной связи. Данный тренинг с элементами арт-терапии способствовал созданию условий для личностного роста детей.

### **Проведение тренингов для учащихся 9,11-х классов на тему: «Экзамен без стресса. Решим проблему вместе»**

В течение учебного 2021/2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в 9,11-х классах проводились тренинги на тему: «Экзамен без стресса. Решим проблему вместе».

**Целью тренингов было:** способствовать снижению стрессовых реакций в экзаменационный период у старшеклассников через осознание своего поведения и расширения поведенческого репертуара.

**Задачи:**

- стимулировать обучающихся, к размышлению о способах снижения волнения в предэкзаменационный период;
- ознакомление учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия;
- сформировать критическое отношение к различным путям снижения волнения – выделять продуктивные и малопродуктивные;
- повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

В процессе групповой работы были использованы технологии психологического тренинга, подразумевающие игровое моделирование ситуаций, где проявлялись и тренировались важные качества для снятия напряжения и тревоги.



Тренинг «Экзамен без стресса. Решим проблему вместе» способствовал, прежде всего, снижению стрессовых реакций в экзаменационный период у старшеклассников через осознание своего поведения и расширения поведенческого репертуара. Эти занятия помогли учащимся понять как противостоять стрессу; изучили способы снятия нервно-психологического напряжения, а также представляли модель успешной сдачи экзамена.

Также, во время занятий учащимся были даны рекомендации: как подготовиться к экзаменам – накануне и в процессе ОГЭ, ЕГЭ; были изучены некоторые полезные приёмы для сдачи экзамены, особенности заучивания материала и т.д.

## **Коррекционная работа с учащимися, нуждающимися в особом наблюдении**

В течение 2021/2022 учебного года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном проводилась коррекционная работа с учащимися, нуждающимися в особом наблюдении. Данный процесс включал в себя изучение психологического своеобразия детей, особенности их жизни и воспитания, умственного развития и отношение к учению, волевого развития личности, недостатков эмоционального развития, а также выявление проблем семейного воспитания: неотреагированность чувств и переживаний родителей.

Важно отметить, что совместно с социальным педагогом и классными руководителями, педагогом-психологом в течение учебного года в МБОУ СОШ № 31 проводилась комплексная работа с учащимися, нуждающимися в особом наблюдении. Осуществлялись беседы с детьми, где были рассмотрены такие проблемы как: неприлежное поведение на переменах и уроках, частые конфликты с одноклассниками, систематическое опоздание на уроки, невнимательность на уроках.

Главной целью психологической работы было помочь им совершать более осмысленные поступки, преодолеть свои страхи и переживания, неуверенность в общении с другими. Также проводились индивидуальные беседы с детьми и их родителями на морально-нравственную тематику, оценку поведения в социальном окружении, в школе, отношение к родителям и педагогам.

### **Проведение тренинга на тему: «Эмоции правят мной или я ими» для учащихся среднего звена школы**

В течение учебного 2021/2022 года в МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном в среднем звене школы проводились тренинги на тему: «Эмоции правят мной или я ими».

**Целью тренингов было:** создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не выражаемых чувств.

**Задачами тренинга были:**

- Познакомить учащихся с терминами: «эмоции», «эмоциональное состояние», «позитивные и негативные эмоции» и т.д.
- Изучение уровня проявлений и видов эмоций.
- Научить контролировать собственные эмоции.
- Развивать умение чувствовать и понимать другого.

- Научить учащихся видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей.
- Сформировать у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающей действительности.
- Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

В процессе тренинга «Эмоции правят мной или я ими» были изучены различные термины. Дети узнали, что такое «эмоции», для чего они нужны и как они проявляются. Также был проведен сравнительный анализ позитивных и негативных эмоций.

Во время групповой работы у детей сформировалось представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающей действительности. Учащиеся учились конструктивно выражать и контролировать эмоции, понимать чувства другого человека.



В течение тренинга были использованы такие упражнения как: «тренируем эмоции», «на что похоже настроение?», «показываем эмоции» и др. Эти упражнения предназначены для закрепления навыков понимания эмоционального состояния человека и умений выражать свои чувства.

В заключение, хочется отметить, что цели и задачи тренинга были достигнуты. Они способствовали изучению эмоционального состояния и созданию положительного настроения, благоприятному климату в классах.

### **Выводы:**

Коррекционно-развивающую работу можно считать успешной, как по отзывам самих учащихся, так и по динамике. Проведенная работа способствовала позитивным изменениям в сфере общения, самооценки, интеллектуальной и эмоциональной сферы, а также личностному росту детей и подростков.

## **Рекомендации:**

### **Классным руководителям и учителям - предметникам:**

1. Применение нетрадиционных форм урока способствует повышению развития не только межличностных отношений в коллективе, но и помогает снять напряжение в общении с учителем - на это должны обратить внимание учителя, работающие в 1-х классах.

2. Необходимо создавать доброжелательную атмосферу взаимодействия в классе, когда каждый ученик сможет прояснить для себя непонятное, предложить свою точку зрения, в обсуждении, принять мнение одноклассника; они учатся прислушиваться к своим и чужим чувствам, оценивать результаты своей деятельности.

3. Важно не использовать оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

### **IV. Организационно – методическое направление работы.**

Организационно-методическое направление является неотъемлемой частью деятельности каждого педагога-психолога. Подобная работа не всегда видна стороннему наблюдателю, однако, требует больших временных и энергетических затрат специалиста.

*Целью организационно-методического направления являлось:* повышение профессионального уровня, способствующее увеличению качества работы.

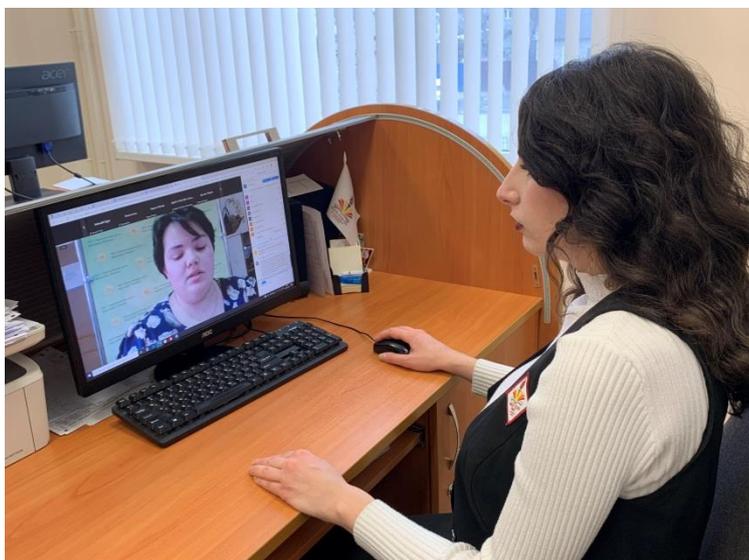
*Задачи были:*

1. Подбор, анализ и систематизация материалов для написания тренингов.
2. Составление программ для групповой и индивидуальной коррекционно-развивающей работы.
3. Создание базы диагностических методик.
4. Обработка и анализ результатов диагностики, подготовка рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей.
5. Анализ литературы по проблемам развития и воспитания детей.
6. Оформление документации педагога-психолога.
7. Посещение конференций и семинаров в целях самообразования.

В рамках этого направления педагогом – психологом:

- во-первых, осуществлялось планирование и анализ своей деятельности (составление годового, еженедельного плана работы, годового анализа работы, статистической справки);
- во-вторых, проводился анализ результатов диагностики, написание психологических заключений и характеристик;

- в-третьих, осуществлялась подготовка материалов к консультированию, просвещению, коррекции и т.д. (изучение специализированной литературы, подбор диагностического инструментария и т.д.)
- в-четвертых, повышался уровень профессиональной квалификации (посещение конференций, семинаров, курсов и выступление на заседании городского методического объединения).



Если говорить о выступлениях, курсах и участии школьного психолога в семинарах за 2021-2022 год, то необходимо отметить следующие:

<b>№</b>	<b>Форма мероприятия</b> (семинар, выступление, лекция, курсы)	<b>Целевая аудитория</b> (для педагогов, др.специалистов)	<b>Кол-во мероприятий</b>
1.	Выступление на ГМО по теме: «Подростковый гнев. Психологические методы работы с проявлениями агрессивного поведения подростков».	Педагоги-психологи	1
2.	Профессиональная программа повышения квалификации «Углубление профессиональных компетенций в традиционных и нестандартных ситуациях педагогического взаимодействия. Составляющие эффективной деятельности» (16 часов) г. Ставрополь.	Педагоги, педагоги - психологи	2
3.	Семинар «Психологическая безопасность ребенка: новые вызовы, пути и решения».	Педагоги-психологи	1
4.	I Региональная конференция	Педагоги, педагоги -	1

	«Практическое взаимодействие и перспективы развития инклюзивного образования».	<i>психологи</i>	
5.	Краевой практико-ориентированный семинар «Нейропсихологический подход к коррекции трудностей в обучении детей с ограниченными возможностями» (6 часов).	<i>Педагоги-психологи</i>	<i>1</i>
6.	Семинар «Подростковая депрессия и паническая атака. Как спасти ребёнка».	<i>Педагоги-психологи</i>	<i>1</i>
7.	Краевой практико-ориентированный семинар «Создание психологически безопасной образовательной среды».	<i>Педагоги-психологи</i>	<i>1</i>

### **Выводы:**

Организационно-методическую деятельность за 2021/2022 учебный год можно оценить, как достаточно успешной. В дальнейшем необходимо на основании анализа деятельности также продолжать пополнять кабинет психолога специализированной литературой, подбором диагностического инструментария с учетом потребностей участников образовательного процесса. Также продолжать повышать квалификацию, посещая конференции, семинары, курсы.

### **Заключение**

По окончании учебного года необходимо отметить, что цели и задачи мною, как педагогом-психологом были выполнены. В школе проводились такие виды мероприятий как: психодиагностика, тематические и профилактические беседы, консультации; тренинги и психокоррекционные занятия (как индивидуальные, так и групповые).

Главной целью психологической работы являлось: сохранение психологического здоровья и создание благоприятных социально-психологических условий, способствующих максимальному развитию личностного и творческого потенциала учеников и других участников образовательного процесса.

В школе мною, как педагогом-психологом осуществлялись определенные задачи включающие в себя: оказание своевременной психологической помощи ученикам и другим участникам образовательного процесса; содействие психическому и личностному развитию детей с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей; оказание помощи педагогам в реализации задач воспитания и обучения с учетом психовозрастных особенностей детей; изучение личности школьников с

целью создания оптимальных условий обучения, воспитания, развития и социализации ребенка; формирование у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению, формирование у обучающихся установок на здоровый образ жизни; осуществление психодиагностической работы со школьниками с целью раннего выявления и оказания психологической помощи детям, имеющим трудности в обучении и воспитании; психолого-педагогическая поддержка 1,5,9,11-х классов в период школьной адаптации; психологическая подготовка учащихся 4-х классов к переходу в среднюю школу, позволяющая, в дальнейшем, успешно адаптироваться в 5-х классах школы со спортивным уклоном; психолого-педагогическое сопровождение учащихся 1-11-х классов в период обучения; психологическое сопровождение детей, нуждающихся в особом наблюдении; проведение психологических тренингов, консультаций и бесед; организация просветительской деятельности с педагогами и родителями.

В заключение, важно отметить, что проведенная работа позволит определить новые пути для реализации психологической практики в дальнейшем, продолжать ее в будущем году с учетом анализа деятельности за прошедший год.

Педагог - психолог МБОУ СОШ № 31  
со спортивным уклоном



Джагарян К.А.