

Регламент работы

**Циклограмма работы:
как составить, что включить**

Ольга Пронина

методист информационно-методического отдела МБУ ДО ЦДТ № 1, г. Ульяновск

Циклограмма — второй основной документ педагога-психолога после плана работы. Расскажем, что вам необходимо учитывать при ее составлении. Покажем варианты, как построить циклограмму в зависимости от времени, направлений деятельности, актуальной проблемы. Приведем пример готовой циклограммы.

Циклограмма работы педагога-психолога образовательной организации (ОО) — расписание деятельности специалиста на неделю. Педагоги-психологи работают 36 часов в неделю. Оптимально 18 часов отвести на практическую работу с учащимися, родителями и педагогами, а оставшееся время — на методическую работу. Если на достижение практических задач отвести меньшее время, то эффективность психолого-педагогической помощи гарантировать сложно.

Чтобы составить циклограмму, **учитывайте факторы и следуйте правилам.**

Факторы:

- вид ОО;
- материально-техническая база ОО и кабинет педагога-психолога, транспортная доступность к месту работы;
- социальный состав и индивидуальные характеристики участников образовательных отношений;
- конкретные запросы и потребности в специальной психолого-педагогической помощи учащихся, родителей, педагогов;
- специфика социальных условий и факторов, в которых вы работаете, — городская или сельская школа, наличие сетевого взаимодействия с другими организациями при реализации психолого-педагогической помощи (объектов культуры, спорта, досуга, медицинских организаций).

Если вы руководитель психологической службы ОО, то при составлении циклограммы учитывайте:

- уровень образования, квалификации и возраст педагога-психолога;

- объем работ, закрепленный за каждым специалистом, — если в школе несколько педагогов-психологов, то возможна специализация.

Правила оптимальной циклограммы

1. Не планируйте групповые занятия с детьми в утренние часы и в понедельник — в это время учащиеся психологически и физически не готовы к активной продуктивной деятельности и в расписании школы это время часто занято.
2. Организуйте (по возможности) групповую и индивидуальную диагностическую работу в середине недели — в эти дни учащиеся находятся в оптимальном психологическом и физическом состоянии.
3. Проводите консультирование родителей и родительские собрания в вечернее время, по согласованию с родителями.
4. Используйте несколько вариантов циклограммы, которые вы можете менять в зависимости от периода учебного года, степени приоритетности решаемых задач. Например:
 - в период подготовки к единому государственному экзамену (ЕГЭ) проведения промежуточной аттестации уделите больше времени на психокоррекционную и тренинговую работу — чтобы сформировать у учащихся уверенность в своих силах перед экзаменами;
 - в начале учебного года в период адаптации учащихся к новой или изменившейся образовательной ситуации предусмотрите резервное время для диагностических исследований, их обработки и реализации корректирующих мероприятий.
5. Будьте готовы экстренно изменить циклограмму, когда возникают «особые случаи», которые требуют оперативного вмешательства, — попытки суицида, ухода детей из семьи, развода родителей, назревшей конфликтной ситуации и др.

В практике работы педагогов-психологов сложились **три подхода к построению циклограммы:**

Подход 1. Акцентируйте внимание на распределении рабочего времени — вначале определите временные отрезки, затем «встройте» в них направления деятельности.

Достоинства этого варианта: простота, четкость смены видов деятельности специалиста, удобство для понимания пользователями услуг педагога-психолога и контроля со стороны администрации школы.

Слабые стороны: административно-формальный характер, нет возможности для гибкости и вариативности деятельности специалиста.

Подход 2. Ориентируйтесь на традиционные виды деятельности психолого-педагогической работы — сначала определите все возможные направления работы, а затем распределите рабочее время на каждое из них.

Слабые стороны этого варианта: как правило, времени на все не хватает, поэтому может возникнуть ситуация дефицита психолого-педагогической помощи, превышение допустимого времени ожидания клиентов, чтобы получить помощь специалиста.

Подход 3. Ориентируйтесь на актуальную психолого-педагогическую проблему — «встраивайте» в циклограмму направления и конкретные виды работы на определенный отрезок времени (например, на один-два месяца), весь резерв времени используйте для наиболее востребованных участков работы. По мере решения проблем и смены приоритетов меняйте формат циклограммы.

Все варианты циклограммы адаптируйте к конкретным условиям своей работы и оценивайте с позиции эффективности полученных результатов.

Таблица 1

Циклограмма, в которой распределили рабочее время

День недели	Время	Содержание работы
Понедельник	09:00— 11:30	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям
	11:30— 13:00	Психодиагностика
	13:00— 15:00	Практические психокоррекционные занятия (индивидуальные, групповые)
Вторник	12:00— 14:00	Консультирование (групповое, 10-е классы)
	14:00— 16:00	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям
	16:00— 18:00	Профилактические, коррекционно-развивающие занятия (групповые, 5–9-е классы)
Среда	12:00— 13:30	Психодиагностика
	13:30— 14:00	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям
	14:00—	Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные)

	15:00	
	15:00— 16:30	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, 1–4-е классы)
	16:30— 18:00	Обработка результатов диагностики
Четверг	09:00— 15:00	Методический день. Организационно-методическая работа: анализ, планирование деятельности; анализ научно-практической литературы; участие в семинарах, посещение курсов, совещаний, методических объединений и т. д.
Пятница	09:00— 11:30	Обработка результатов диагностики
	11:30— 13:00	Психотренинги (по запросам)
	13:00— 15:00	Консультирование учащихся (индивидуальное)
Суббота	09:00— 11:00	Оформление документации
	11:00— 12:30	Консультирование педагогов (индивидуальное)
	12:30— 13:30	Оформление кабинета
	13:30— 15:00	Консультирование родителей (индивидуальное, групповое). Психологическое просвещение родителей (лекторий)

Таблица 2

Циклограмма, в которой распределили виды деятельности

Направление профессиональной деятельности	Содержание работы	День недели	Время
Психологическое просвещение	Лектории для педагогов и учащихся (по запросам)	Понедельник	13:00— 14:00
	Лектории для родителей	Суббота	13:00— 13:30
Профилактика психолого-педагогических проблем	Профилактические мероприятия (беседы, флешмобы, встречи,	Понедельник	14:00— 15:00

	«откровенный разговор»)		
Коррекционно- развивающая работа (индивидуальная, групповая)	Консультирование (групповое, 10–11-е классы)	Вторник	12:00— 14:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, 5–9-е классы)		16:00— 18:00
	Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные)	Среда	14:00— 15:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, 1–4-е классы)		15:00— 16:30
	Психотренинги (по запросам)	Пятница	11:30— 13:00
Психологическая диагностика	Проведение диагностических измерений	Понедельник	11:30— 13:00
		Среда	12:00— 13:30
	Обработка диагностических измерений	Среда	16:30— 18:00
		Пятница	09:00— 11:30
Консилиум	Проведение заседаний консилиума, консультирование с другими специалистами	Суббота	10:00— 11:00
Консультирование	Консультирование педагогов (индивидуальное)	Суббота	11:00— 12:30
	Консультирование родителей (индивидуальное, групповое)		13:30— 15:00
	Консультирование учащихся (индивидуальное)	Пятница	13:00— 15:00
Методическая работа	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям	Понедельник	09:00— 11:30
		Вторник	14:00— 16:00
		Среда	13:30— 14:00
		Четверг	09:00— 15:00

	Оформление документации	Суббота	09:00— 10:00
	Оформление кабинета	Суббота	12:30— 13:00

Таблица 3

Циклограмма, в которой распределили актуальные проблемы

Направление профессиональной деятельности	Целевое мероприятие	День недели	Время
<p>Ключевая проблема: психолого-педагогическая поддержка учащихся в период подготовки и прохождения промежуточной и итоговой аттестации.</p> <p>Период работы: апрель — май</p>			
Психологическое просвещение	Лекторий для педагогов «Психологические аспекты рациональной подготовки учащихся к экзаменам»	Понедельник	13:00— 13:30
	Индивидуальные и коллективные беседы с учащимися 9–11-х классов: «Настройся на победу!»; «Я все смогу!»; «Береги свои силы»; «Передохни перед прыжком»	Понедельник	13:30— 14:00
	Лекторий для родителей «Как помочь ребенку хорошо сдать экзамены: все способы»	Суббота	13:00— 13:30
Профилактика психолого-педагогических проблем	Профилактические мероприятия для предотвращения психологических срывов и сохранения психологического здоровья учащихся и родителей во время подготовки и сдачи экзаменов (беседы, флешмобы, встречи, «откровенный разговор»)	Понедельник	14:00— 15:00
Коррекционно-развивающая работа (индивидуальная, групповая)	Консультирование по вопросам правильной организации самоподготовки к сдаче экзаменов (групповое, 9-е и 11-е классы)	Вторник	12:00— 14:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, 5–9-е классы): текущая работа		16:00— 17:00
	Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные)	Среда	17:00— 18:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, 1–4-е классы)		14:00— 15:00
			15:00— 16:30

	Целевые психотренинги «Как выдержать экзамены и остаться здоровым»	Пятница	11:30— 13:00
Психологическая диагностика	Проведение диагностических измерений	Понедельник	11:30— 13:00
		Среда	12:00— 13:30
	Обработка диагностических измерений	Среда	16:30— 18:00
		Пятница	09:00— 11.30
Консилиум	Проведение заседаний консилиума, консультирование с другими специалистами	Суббота	10:00— 11:00
Консультирование	Целевое консультирование педагогов (индивидуальное) «Зона ответственности учителя при подготовке учащихся к сдаче экзаменов»	Суббота	11:00— 12:30
	Целевое консультирование родителей (индивидуальное, групповое) — с учетом конкретных проблем, связанных со сдачей экзаменов		13:30— 15:00
	Целевое консультирование учащихся (индивидуальное) «Как противостоять стрессу»	Пятница	13:00— 15:00
Методическая работа	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям	Понедельник	09:00— 11:30
		Вторник	14:00— 16:00
		Среда	13:30— 14:00
		Четверг	09:00— 15:00
	Оформление документации	Суббота	09:00— 10:00
	Оформление кабинета	Суббота	12:30— 13:00
<p>Ключевая проблема: психологическая помощь учащимся с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Период работы: сентябрь — ноябрь (период адаптации)</p>			
Психологическое просвещение	Лекторий для учителей-предметников и классных руководителей (через неделю): «Психологические	Понедельник	13:00— 13:30

	аспекты обучения и воспитания особых детей»; «Работа педагога над ошибками: вместе ищем решение проблемы»		
	Классные часы: «Белая ворона — это КРАСИВО»; «Общение со сверстниками: секреты успеха»; «Как понять этих взрослых»; «Все мы разные»	Понедельник	13:30— 14:00
	Семейная консультация по проблемам воспитания детей с особыми образовательными потребностями (возможно участие двух-трех семей с аналогичными проблемами). Формат консультации при участии нескольких семей — обмен опытом	Суббота	13:00— 13:30
Профилактика психолого-педагогических проблем	Профилактические беседы с одной из категорий участников образовательных отношений: учащимися, родителями, педагогами. Формат — «рассмотрим проблему с разных сторон»	Понедельник	14:00— 15:00
Коррекционно-развивающая работа (индивидуальная, групповая)	Коррекционно-развивающие занятия со слабоуспевающими и одаренными учащимися (дифференцировано, по мере возникновения потребности). Тематическая серия «Мой образовательный маршрут в моих руках»	Вторник	12:00— 14:00 16:00— 17:00
	Индивидуальное консультирование учащихся с родителями по проблемам в обучении		17:00— 18:00
	Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные)	Среда	14:00— 15:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, начальная школа)		15:00— 16:30
	Тренинги «Все у нас получится»	Пятница	11:30— 13:00
Психологическая диагностика	Проведение диагностических измерений	Понедельник	11:30— 13:00
		Среда	12:00— 13:30
	Обработка диагностических измерений	Пятница	09:00— 11:30
		Суббота	11:00— 12:30
Консилиум	Проведение заседаний консилиума, консультирование с другими специалистами	Суббота	10:00— 11:00

Консультирование	Консультирование педагогов (предметников) «В поисках индивидуального подхода»	Среда	16:30— 18:00
	Консультирование родителей (индивидуальное, групповое) с учетом конкретных проблем адаптации учащихся с особыми образовательными потребностями		13:30— 15:00
	Консультирование слабоуспевающих учащихся (индивидуальное) по формированию положительного настроения на учебу	Пятница	13:00— 14:00
	Консультирование одаренных учащихся (индивидуальное) в зависимости от индивидуальных проблем		14:00— 15:00
Методическая работа	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям	Понедельник	09:00— 11:30
		Вторник	14:00— 16:00
		Среда	13:30— 14:00
		Четверг	09:00— 15:00
<p>Ключевая проблема: помощь в преодолении социальной изоляции и интернет-зависимости у подростков.</p> <p>Период работы: не менее двух месяцев — до полного решения проблемы</p>			
Психологическое просвещение	Классные часы: «Как диагностировать зависимость от Интернета?»; «Реальная жизнь или виртуальная: преимущества и недостатки»; «Почему нельзя ничем заменить живое человеческое общение»; «Сети социальные. Как в них не запутаться»; «Пропаганда суицида через Интернет: признаки и способы правильного реагирования»; «Когда жизнь проходит мимо»	Понедельник	13:00— 14:00
	Практическое занятие для родителей «Как организовать досуг детей так, чтобы никому не хотелось “уйти в Интернет”»	Суббота	13:00— 14:00
Профилактика психолого-педагогических проблем	Досуговые мероприятия для учащихся «Как в мире много интересного!» (встречи, экскурсии, походы, праздники, вечеринки, прогулки, литературные гостиные, волонтерская практика, коллективные творческие дела)	Среда	15:00— 16:30

Коррекционно-развивающая работа (индивидуальная, групповая)	Практикум для учащихся по формированию навыков социального взаимодействия со сверстниками	Вторник	12:00— 14:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, среднее звено): текущая работа		16:00— 17:00
	Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные)	Среда	14:00— 15:00
	Коррекционно-развивающие занятия (групповые, начальная школа)	Понедельник	14:00— 15:00
	Групповые психотренинги по преодолению социальной изоляции учащихся	Пятница	11:30— 13:00
Психологическая диагностика	Проведение диагностических измерений	Понедельник	11:30— 13:00
		Среда	12:00— 13:30
	Обработка диагностических измерений	Среда	16:30— 18:00
		Пятница	09:00— 11:30
Консилиум	Проведение заседаний консилиума, консультирование с другими специалистами	Суббота	10:00— 11:00
Консультирование	Консультирование родителей (индивидуальное, групповое) с учетом конкретных проблем, связанных с социальной изоляцией. Рекомендации по интернет-зависимости: «Начнем с себя»; «Обязательное время для общения с ребенком каждый день: о чем можно говорить»	Суббота	11:00— 12:30 14:00— 15:00
	Консультирование учащихся (индивидуальное): «Ведем личный дневник»; «Как дозировать общение реальное и виртуальное»; «Я не играю в игры со смертью»	Пятница	13:00— 15:00
Методическая работа	Подготовка к консультациям, тренингам, занятиям	Понедельник	09:00— 11:30
		Вторник	14:00— 16:00
		Среда	13:30— 14:00
		Четверг	09:00—

			15:00
	Оформление документации	Суббота	09:00— 10:00
	Оформление стенда «Психологические ловушки виртуальной реальности»	Суббота	12:30— 13:00