

УТВЪРЖДАВАМ:
ВЕЛИЧКА МИЦИНА
Директор на СУ „Васил Левски” – Пловдив

П Л А Н

ЗА РАБОТАТА

НА ПСИХОЛОГА

В СУ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ – ПЛОВДИВ

ЗА 2026/2027 УЧЕБНА ГОДИНА

ГОДИШЕН ПЛАН ЗА РАБОТА НА ПСИХОЛОГА В СУ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“, ГР. ПЛОВДИВ

I. ПРЕДМЕТ

Ролята на психолога в СУ „Васил Левски“, гр. Пловдив е комплексна и съчетава стандартната педагогическа подкрепа със специфичните нужди на елитния спорт. Той действа като свързващо звено между ученици, учители по вид спорт и родители, за да осигури баланс между високите спортни постижения и психическото здраве.

II. ЦЕЛИ

1. Развитие на когнитивните процеси, подобряване на емоционалното състояние на учениците нуждаещи се от допълнителна и обща подкрепа за личностно развитие. Работа насочена за справянето с проблемите в социалните контакти на учениците и тяхната самооценка.
2. Създаване на предпоставки и условия за изграждане на високо образовани и подготвени за живота личности.
3. Ограничаване проявите на агресия в училище. Екипна работа и улесняване на комуникацията между учениците, училището, учителите по вид спорт и семейството.
4. Спомагане успешното личностно развитие на всяко дете, според индивидуалните му потребности и интереси.

III. ЗАДАЧИ

1. Опознаване и проучване на проблемите на учениците, причините за тяхното възникване и активно подпомагане за преодоляването им.
2. Усвояване от учениците на умения за саморегулация и самовъзпитание, за създаване на положителна самооценка и самостоятелен избор на жизнена позиция.
3. Осъществяване на връзки с държавните и обществените органи и организации, имащи пряко отношение към възпитателната работа и професионалното ориентиране на учениците.
4. Работа в екип с учителите и другите педагогически специалисти за целите на оценката на потребностите на учениците. Предоставяне на обща и допълнителна подкрепа, подпомагане дейността на екипа.
5. Приобщаване на деца и ученици със специфични образователни потребности, в риск и с изяви дари.
6. Консултативна работа с цел намаляване нивото на тревожност сред ученици и учители.
7. Консултативна работа с цел решаване на междуличностни конфликти.
8. Превенция на насилието и агресията, създаване на сигурна училищна среда и семейна подкрепа в процеса на приобщаващо образование.

IV. ДЕЙНОСТИ

Септември: Адаптация и планиране

Диагностика: Идентифициране на потребностите на новопостъпилите ученици (V и VIII клас). Провеждане на анкети за първична адаптация към комбинирания режим (училище + двуразови тренировки).

Консултиране: Индивидуални срещи с ученици с изразена носталгия или стрес от промяната на средата (особено настанените в общежитие).

Методическа работа: Среци с учителите по вид спорт за съгласуване на състезателния календар и заложените цели за годината.

Превенция: Час на класа: „Правила за живот в общежитията – толерантност и колегиалност“.

Октомври: Входно ниво и групова динамика

Диагностика: Изследване на груповата динамика и социометричния статус в новосформираните паралелки и отбори.

Психологическа подготовка: Тренинг за екипна съвместимост и сплотеност в отборните спортове.

Консултиране: Консултации за родители на петокласници на тема: „Как да подкрепим младия спортист в новия режим“.

Превенция: Информационни сесии срещу агресията и тормоза в училище и по време на лагери.

Ноември: Мотивация и целеполагане

Диагностика: Изследване на спортната мотивация (вътрешна и външна) и нивата на личностна тревожност.

Психологическа подготовка: Уъркшоп: „Поставяне на цели в спорта и ученето“. Обучение в техники за краткосрочно и дългосрочно планиране на резултатите.

Консултиране: Работа с ученици, показващи ранен спад в мотивацията или конфликти с треньор/учител.

Декември: Справяне със стреса и равновесие

Диагностика: Оценка на нивата на училищна и състезателна тревожност преди класни/контролни работи и зимни турнири.

Психологическа подготовка: Сесия за ментална симулация и визуализация на успеха преди състезание. Обучение в дихателни техники за саморегулация.

Консултиране: Индивидуална подкрепа при прегаряне (бърнаут) и физическо изтощение.

Методическа работа: Изготвяне на междинен отчет за адаптацията на новосформираните класове.

Януари: Възстановяване и рестарт

Диагностика: Скрининг за психоемоционалното състояние на учениците след зимната ваканция.

Психологическа подготовка: Тренинг за повишаване на увереността и преодоляване на страха от грешки (след анализ на минали състезателни неуспехи).

Консултиране: Кризисни интервенции при състезатели с тежки контузии – психологическа подкрепа в процеса на рехабилитация. – срок постоянен

Февруари: Воля и самоконтрол

Диагностика: Изследване на волевите качества и емоционалната стабилност в условия на висока натовареност.

Психологическа подготовка: Обучение в техники за „вътрешен диалог“ (Self-talk) и управление на гнева по време на игра/състезание.

Превенция: Дискусия в X-XII клас : „Хранителните добавки и психичното здраве“ (съвместно с медицинското лице).

Март: Пролетен състезателен пик

Диагностика: Експрес-диагностика на предстартовите състояния на спортистите (треска, апатия или готовност) преди държавни първенства.

Психологическа подготовка: Практически тренинг на терен (в залата/на стадиона) за бърза концентрация и превключване на вниманието.

Консултиране: Интензивни индивидуални консултации със състезатели, на които предстоят ключови квалификации.

Април: Кариерно ориентиране и баланс

Диагностика: Изследване на професионалните интереси и кариерната ориентация на X и XI клас).

Психологическа подготовка: Семинар за зрелостници: „Животът след спортното училище – спортна кариера vs. висше образование“.

Превенция: Кампания за превенция на зависимостите (хазарт, алкохол, наркотични вещества) като риск за спортната кариера.

Май: Изпитна и състезателна мобилизация

Консултиране: Подкрепа за ученици под силен натиск за високи резултати от страна на родители или клубове.

Юни: Анализ и равностметка

Диагностика: Изходно ниво на психоклимата в класовете и отборите. Анкета за обратна връзка от работата на психолога.

Изготвяне на годишен доклад.

Консултиране: Заключителни срещи с ученици, които напускат училището или прекратяват спортната си кариера.

Изготвил :

(Боряна Разсолкова)

ГРАФИК
за работата на Психолога в Спортно училище „Васил Левски“ – Пловдив

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК
08:30 ч. Консултация с възпитателите от Общежитие №1 и Общежитие №2 относно поведението на учениците и обсъждане на възникнали казуси	08:30 часа Наблюдение на учебна среда. Работа с учители и класни ръководители.	08:30 часа Консултация с възпитателите от Общежитие №1 и Общежитие №2 относно поведението на учениците и обсъждане на възникнали казуси	08:30 часа Наблюдение на тренировъчна среда. Среща с учители по вид спорт.	08:30 часа Консултация с възпитателите от Общежитие №1 и Общежитие №2 относно поведението на учениците и обсъждане на възникнали казуси
9ч. – 12ч. Наблюдение на учебна среда. Работа с учители и класни ръководители.	9:40ч. Оперативка на учители СП Срещи с учители по СП	9ч. -12 ч. Индивидуални или групови консултации с ученици, учители и треньори	9ч. -12 ч. Наблюдение и проследяване на ученици	9ч. -12 ч. Работа с ученици с обучителни или поведенчески затруднения
13 ч.-15ч. Индивидуална психологическа подкрепа 16ч-17ч. Административна работа	13:10ч. Оперативка учители 14ч. -16ч. Групови консултации (съгласувано с кл. ръководители) 16ч. – 17ч. Административна работа	14:00ч.-16:00ч. Провеждане на беседи по класове 16:10ч.-17:00ч. Административна работа	13ч. – 15ч. Психологическа диагностика/скрийнинг при необходимост 16:00ч. – 17:00ч. Консултиране на родители	13ч.-15ч. Превенция на тормоз и конфликтно поведение 16:00ч. – 17:00ч. Административна работа

ДРУГИ ДЕЙНОСТИ:

ДЕЙНОСТ	СРОК/ВРЕМЕ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ
Провеждане на беседи в ЧК по теми, съобразени с възрастовите особености и индивидуални потребности на учениците. V – VII клас: • „Правила за живот в общежитията – толерантност и колегиалност“. • „Училищният тормоз – Как да го разпознаем и как да реагираме, ако сме свидетели или жертви“ • „Поставяне на цели в спорта и ученето“. Обучение в техники за краткосрочно и дългосрочно планиране на резултатите. • Първи стъпки в изграждането на ментална устойчивост и визуализация на успеха преди състезание. Обучение в дихателни техники за саморегулация. • Тренинг за повишаване на увереността и преодоляване на страха от грешки. VIII – IX клас: • „Училищният тормоз и агресия по време на лагери“ – Как да го разпознаем и как да реагираме, ако сме свидетели или жертви • „Поставяне на цели в спорта и ученето“. Обучение в техники за краткосрочно и дългосрочно планиране на резултатите. • Сесия за ментална симулация и визуализация на успеха преди състезание. Обучение в дихателни техники за саморегулация. • Тренинг за повишаване на увереността и преодоляване на страха от грешки • „Моите лични граници“ – Как да защитаваме пространството си и да уважаваме чуждото. • Как да комуникираме градивно с взискателен треньор. • „Истината за зависимостите“ – Вейпове, алкохол, енергийни напитки и наркотици. X – XII клас:	– по график

• Обучение в техники за „вътрешен диалог“ и управление на гнева по време на игра/състезание. • „Синдромът на бърнаут в училище“ – Как да балансираме ученето, спорта, личния живот и съня. • „Стресът преди матурите и изпитите“ – Техники за релаксация и справяне с изпитната тревожност. • „Хранителните добавки и психичното здраве“ (съвместно с медицинското лице). • Семинар: „Животът след спортното училище – спортна кариера vs. висше образование“.	
Провеждане на беседи с учениците от Общежитие №1	V-VII клас – 14:00 часа 30.09.2026 г. VIII-XII клас – 16:00 часа 30.09.2026 г. V-VII клас – 14:00 часа 14.10.2026 г. VIII-XII клас – 16:00 часа 14.10.2026 г.
Провеждане на беседи с учениците от Общежитие №2	V-VII клас – 14:00 часа 23.09.2026 г. VIII-XII клас – 16:00 часа 23.09.2026 г. V-VII клас – 14:00 часа 07.10.2026 г. VIII-XII клас – 16:00 часа 07.10.2026 г. V-VII клас – 14:00 часа 21.10.2026 г. VIII-XII клас – 16:00 часа 21.10.2026 г.
Консултации с отстранените от учебен час ученици – при подадена информация от учител.	Постоянен – <i>при необходимост</i>
Проследяване процеса на адаптация в новата за тях училищна среда на новопостъпилите ученици.	до 30.10.2026 г.

Утвърдил: Директор СУ „Васил Левски“:
(Величка Мицина)

Изготвил Психолог:
(Боряна Разсолкова)