



Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к школьному психологу:

- Трудности в учёбе.
- Взаимоотношения в классе.
- Взаимоотношения с родителями.
- Выбор жизненного пути (будущей профессии).
- Самоуправление и саморазвитие.
- Чем может помочь Вам школьный психолог?
- Выслушать Вас, уважительно относясь к Вашим чувствам, суждениям, жизненным ценностям.
- Ответить на Ваши вопросы.
- Помочь адаптироваться к тем обстоятельствам, которые Вы не можете изменить.
- Посмотреть на проблему с другой точки зрения, искать вместе с Вами ее решение, уделив этому процессу, столько времени, сколько будет необходимо.
- Найти внутренние силы, которые не всегда просто отыскать самостоятельно.

Психологические рекомендации родителям

- Поддерживать ребенка – значит верить в него, создайте у него установку: «Ты сможешь это сделать»

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- • Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- • Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- • Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- • Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- • Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- • Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.



Эффективный способ повысить самооценку ребенка – напомнить ему о его успехах.

Вам понадобятся: лист бумаги, ручка. Как выполнять

1. Дайте ребенку бумагу и ручку.
2. Напишите на первом листе его жизненные достижения. Оставьте внизу место, чтобы можно было продолжить этот список.
3. Чтобы напоминать ребенку о том, что он обладает большим потенциалом, предложите ему каждый день перед сном рассказывать о своих достижениях. Ежедневное перечисление достижений напоминает ребенку, что он способен на большее и развивает его уверенность в себе.

«Как помочь ребенку адаптироваться к школе»

Приучайте ребенка готовить портфель и одежду накануне вечером, чтобы не начинать утро со стресса, а уроки – с замечаний.



Выполняя какие-либо задания, помните о ритмах умственной активности – 9-12 часов утра и 16-20 часов вечера.

Поддерживайте авторитет учителя в семье.



Помните, первоклассник – всё еще ребенок, и у него должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.



Встречая ребенка после школы, интересуйтесь его успехами, хвалите и поддерживайте.



После школы проводите на свежем воздухе 2-3,5 часа, гуляя в парке, на площадке.



Не загружайте ребенка внешкольными занятиями – одновременно с поступлением в школу не стоит начинать посещать новую секцию.



Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах – не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю и школьному психологу.

Как перестать беспокоиться по поводу недостатка времени и научиться им управлять?

1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий.
2. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью.
3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.
4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.
5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому-либо другому.
6. Закончите одно задание, прежде чем приняться за другое. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.
7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» - самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом.

Антистрессовые правила

Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник.

Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте наперед и все будете успевать сегодня.

Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит.

Считайте ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся или тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.

Высыпайтесь.

Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.

Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

В МБОУ «Карланюртовская СОШ имени А.Д.Шихалиева» проходит социально-психологическое тестирование обучающихся, направленного на ранее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, в 2020-2021 учебном году.

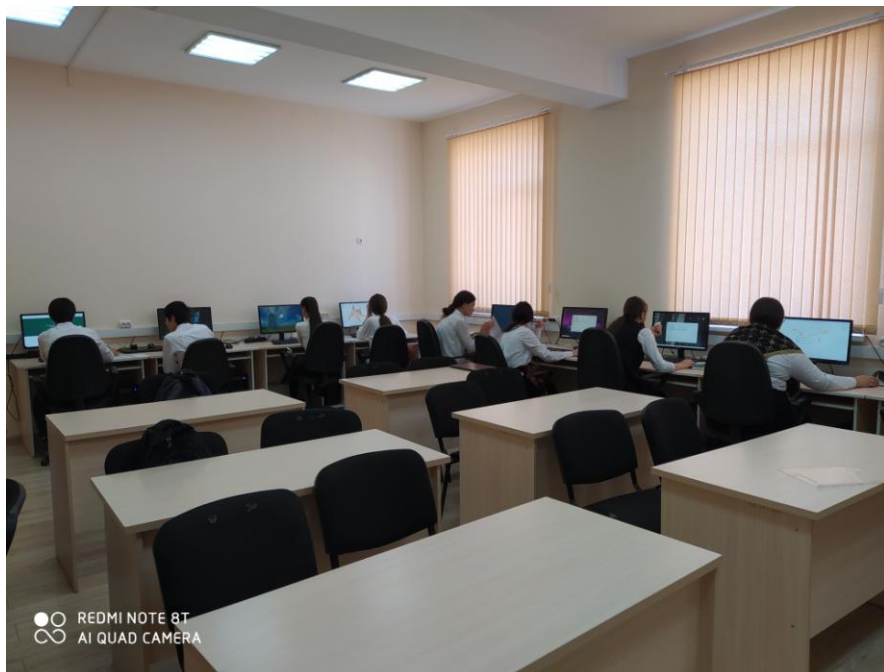


Работа в группах





В онлайн режиме учащиеся стали участниками самоисследования уровня компетенции в области профилактики распространения ВИЧ-инфекции.



Акция «Мы против СПИДА»



*Лекция с учащимися 9х классов на тему:
«Права ребёнка»*





*Мероприятие в
МБОУ «Карланюртовская СОШ имени А.Д.Шихалиева»
Молодёжь против наркотиков*



