

Антонова Екатерина Сергеевна – закончила Южный Федеральный Университет по специальности – педагог-психолог.

В своей работе руководствуется девизом: Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми (Оскар Уайльд).

График работы педагога-психолога

День недели	Время	Содержание работы
Понедельник	08:00-09:00	Психологическое консультирование педагогов (индивидуальное)
	09:00-11:00	Психологическая диагностика
	11:00-12:00	Психологическое консультирование трудных подростков (индивидуальное)
	12:00-14:00	Внеурочная деятельность: «Все цвета кроме черного»
	14:00-15:00	Организационно-методическая работа
	15:00-16:00	Психологическое консультирование учащихся
Вторник	08:00-09:00	Психологическое консультирование родителей (индивидуальное)
	09:00-10:00	Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися
	10:00-12:00	Организационно-методическая работа
	12:00-14:00	Внеурочная деятельность: «Все цвета кроме черного»
	14:00-16:00	Психологическая диагностика
Среда	08:00-09:00	Организационно-методическая работа
	09:00-11:00	Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися
	11:00-13:00	Психологическая диагностика
	13:00-14:00	Оформление кабинета
	14:00-16:00	Коррекционно-профилактическая работа с учащимися
Четверг	08:00-09:00	Организационно-методическая работа
	09:00-10:00	Психологическая диагностика
	10:00-12:00	Коррекционно-профилактическая работа с учащимися
	12:00-13:00	Внеурочная деятельность: «Все цвета кроме черного»
	13:00-15:00	Психологическое консультирование родителей (индивидуальное)
	15:00-16:00	Консультирование педагогов
Пятница	08:00-09:00	Организационно-методическая работа
	09:00-11:00	Психологическая диагностика
	11:00-12:00	Профилактическая работа с учащимися
	12:00-13:00	Внеурочная деятельность: «Все цвета кроме черного»
	13:00-15:00	Психологическое консультирование учащихся (индивидуальное)
	15:00-16:00	Коррекционно-развивающая работа с учащимися
Суббота	08:00-16:00	Методический день: Организационно-методическая работа (анализ, планирование деятельности, анализ научно-

Родителям

Рекомендации родителям первоклассников по процессу адаптационного периода

Первый год обучения в школе - очень сложный и важный период не только для детей, но и для их родителей, так как именно в этот период закладываются основы взаимоотношений с ребенком на долгие годы обучения. Ребенку требуется помощь, а родителям - терпение и понимание. И для того, чтобы этот период начала школьной жизни стал для детей менее болезненным, родителям необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.

- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня и следите за его соблюдением.

- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

- Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения ребенка.

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

- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы - это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

- Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

- В вечернее время уделите ребенку побольше времени. Выслушайте его рассказы, обязательно это будет отчет о сегодняшнем дне. Он может рассказать о том, что читал, слышал,

что его беспокоит. Вы должны выслушать малыша и помочь разобраться в его проблемах. Можете поделиться своими мыслями и наблюдениями, это создаст более доверительную обстановку. **Помните, что первоклассник - это Ваш ребенок, который всегда должен знать, что он всегда может на ВАС рассчитывать, и ВЫ всегда ему поможете, защитите, поймете и поддержите!**

Памятка родителям по профилактике суицида

Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

Поведенческие признаки суицидального поведения:

1. Уход в себя.
2. Капризность, привередливость.
3. Депрессия.
4. Агрессивность.
5. Саморазрушающее и рискованное поведение.
6. Потеря самоуважения.
7. Изменение аппетита.
8. Изменение режима сна.
9. Изменение успеваемости.
10. Внешний вид.
11. Раздача подарков окружающим.
12. Приведение дел в порядок.
13. Психологическая травма.

Основными признаками возможной суицидальной опасности являются:

- угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;
- значительные изменения поведения или личности ребенка/подростка;
- приготовления к последнему волеизъявлению;
- проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, признаки, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина?» и «Какова цель?» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Как помочь:

ВЫСЛУШИВАЙТЕ - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Возьмите инициативу в свои руки.

ОБСУЖДАЙТЕ - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает чувство отгороженности.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать вас за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем - признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Не пытайтесь отговорить от самоубийства. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что суицидальное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить. Избегайте соблазна говорить: «У тебя есть так много, ради чего жить», или «Твое самоубийство ранит членов твоей семьи».

ИЩИТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ – не думайте, что «оно само пройдет». Помните - если ребенку нужна помощь, он скорее примет ее в случае, если вы предварительно его выслушали. Активно вовлекайте в процесс поиска немедленной профессиональной терапевтической или психологической помощи. Подростки, намеревающиеся совершить самоубийство, часто не верят, что им может быть оказана помощь, поэтому, возможно, вам придется потрудиться.

В общении с ребенком группы суицидального риска необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Стыдить, ругать ребенка за его намерения	Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять ребенка одного в ситуации риска	Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем
Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями

Агрессия в школьной среде или что такое буллинг

Буллинг и его формы

Буллинг – травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

Формы буллинга

1. Физический буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.;

2. Психологический буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняются эмоциональные страдания.

Виды психологического буллинга:

- *Вербальный буллинг* (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- *Обидные жесты или действия* (например, плевки);

- *Запугивание* (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- *Изоляция* (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- *Вымогательство* (денег, еды, иных вещей);
- *Поверждение и иные действия с имуществом* (воровство, грабеж, прятанье личных вещей);
- *Кибербуллинг* – унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).



Признаки буллинга

Первичные признаки:

В школе:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают;
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере;
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют;
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он беззащитен;
- У ребенка есть следы – синяки, порезы, царапины, или рваная одежда.

Вторичные признаки:

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда;
- Избегает говорить вслух во время уроков;
- Ребенок старается держаться рядом с учителем;
- Выглядит расстроенным, депрессивным;
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость;
- В командных играх дети выбирают его в числе последних.

Рекомендации родителям как помочь ребенку не стать жертвой школьного буллинга:

КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА



С травлей обязательно нужно бороться. Хотя путь будет небыстрый. Нам нужна пачка офисной бумаги и стальные нервы. И все получится!

Научите Вашего ребёнка, для того чтобы избежать попадания в группу риска по школьному буллингу, поступать следующим образом:

- вести себя с другими без зазнайства, задираний и превосходства над другими;

- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами и предметами, без демонстрации своей элитарности (даже самые неординарные способности человека – это не повод для зазнайства и ощущения своего превосходства над другими);

- вести себя самодостаточно, то есть проявлять себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам или более старшим по возрасту школьникам, жить без ябед и обид, относиться с уважением к другим людям (одноклассникам, сверстникам и др.);

- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;

- решения класса или другого коллектива (группы людей) воспринимать с пониманием, уметь принимать их без игнорирования, если эти решения не противоречат нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);

- проявлять и применять свою физическую силу лишь в случаях защиты себя или тех, кого обижают, без демонстрации физической силы «просто так»;

- вести себя без бахвальства своим талантом или увлечениями, научиться привлекать других к себе, а не отталкивать их от себя;

- одарённость Вашего ребёнка должна быть направлена на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились, что они учатся вместе с Вашим ребёнком, а не завидовали ему (лучше защищать честь школы на соревнованиях, олимпиадах различного уровня, а не отказываться от участия, мотивируя отказ постоянной занятостью).

Научите Вашего ребёнка:

- найти себе друга, среди одноклассников, а ещё лучше несколько настоящих друзей;

- найти общий язык с каждым учеником в классе;

- приглашать одноклассников в гости;

- научиться уважать мнение своих одноклассников;

- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;

- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.

В целях повышения авторитета своего ребёнка в кругу его одноклассников, родители могут:

- научить ребёнка без страха воспринимать своих одноклассников, у которых тоже есть свои проблемы;

- родителям наладить контакты с учителями и одноклассниками;

- участвовать в классных совместных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;

- если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка. Если родитель может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть на вас с восхищением, и вряд ли тронут вашего ребёнка;

- приглашать одноклассников ребёнка, а особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;

- ребёнку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, а так как разборки происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей сможет его поддержать .

- повышать самооценку ребёнка за счёт похвалы за его реальные достижения;

- в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки и достоинства; и если он преуспевает в математике, к примеру, то необязательно его преуспевание в физкультуре или в чём-то другом;

- помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

- если ребёнок - жертва буллинга, то не нужно смиряться с участью жертвы, а нужно восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

- не показывать свой страх и слабость, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием чем-то нехорошим о них.

- не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

- не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;

- учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

Если профилактические меры не помогли, и Ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, Вам как родителям необходимо:

- прежде всего, понять истинную причину произошедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в целях предупреждения развития посттравматического стрессового синдрома важно обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту);

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

Рекомендации родителям учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько рекомендаций:

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:



- *Внушайте* ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- *Обеспечьте* дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- *Подбадривайте* детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- *Помогите* детям распределить темп подготовки по дням.
- *Во время* тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- *Не повышайте* тревожность ребенка накануне экзамена.
- *Контролируйте* режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



- Накануне экзамена *обеспечьте* ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- *Не критикуйте* ребенка после экзамена.
- *Помните:* главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для

Помните!

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Педагогам

Преодоление школьной тревожности

Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих, когда они чувствуют:

1. что могут решать задачи;
2. знают, что могут строить удовлетворяющие обоим отношения с педагогом;
3. вносить свой особый вклад в классный коллектив и больше не необходимости тратить свою энергию на нарушение поведения.

Мы можем направленно повышать уровень “Я могу” с помощью следующих поддерживающих техник:

1. Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.

Рассказывайте об ошибках. Дети часто видят избирательно. Они могут замечать свои собственные ошибки, но не видеть ошибок других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки. Задавайте детям вопрос: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важнее научиться не избегать ошибок, а «не наступать дважды на одни и те же грабли».

Показывайте ценность ошибки как попытки. Например: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться», «Эта ошибка – не такая уж большая беда. Наконец, если бы ты не делал ошибок, я потеряла бы свою работу!»

2. Формируйте веру в успех.

Подчеркивайте любые улучшения. Обычно учитель ждет, когда сложная задача будет решена учеником безошибочно, тогда он похвалит его. Однако с такой установкой ждать придется долго. А что если вместо этого замечать каждый маленький шаг вперед?..

Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Каждый ученик имеет какие-то силы, неважно насколько скрытые. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

Демонстрируйте веру в своих учеников. Если вы можете искренне демонстрировать веру в способности своих учеников, вы предадите им больше силы, чем любые отметки. Комментарии типа: «Ты можешь это подтянуть», «Ты из тех учеников, которые это могут сделать» или «Я знаю, что ты сможешь это сделать» – отражают вашу веру в учеников.

Признайте трудность ваших заданий. Многие ученики, особенно избегающие неудач, воспринимают любую новую задачу, как трудную. Признайте, что они правы: «Я знаю, это трудное задание. Имей это в виду. Но я уверен, что ты справишься с ним». Когда же ученик действует успешно, выполняя задание, названное вами «трудными», его самоуважение здорово вырастает.

3. Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.

Единственный безопасный путь, который мотивирует детей к достижениям, снижает их тревожность – это подчеркивание всего того, что они делают верно. Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения. Чтобы содействовать продолжению успеха.

4. Признание достижений.

Аплодисменты. Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Просто смысл их: «Здорово! Ты сделал это!»

Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.

Рекомендации классному руководителю

1. Отказывайтесь от частого подчеркивания способностей одних и неудач других, от прямого противопоставления ребят друг другу.

2. Не «пилить» и не ругать при всем классе, говорить чаще наедине. Замечать даже маленькие успехи «слабых», но не подчеркивать резко это как нечто неожиданное.

3. Называть всех по именам и добиваться этого в обращении ребят друг к другу.

4. Постоянно подчеркивать, что отношения в классе должны определяться не только успеваемостью, но и теми добрыми делами, которые совершил человек для других, от класса к классу воспитывать понимание того, что способность к хорошему учению лишь одно из многочисленных свойств личности.

5. Чаще разговаривать с замкнутыми, «неинтересными» ребятами, ведь поведение ребят во многом подражательно и дети начинают проявлять интерес к этому «неинтересному».

6. Все, что происходит с ребятами, принимайте всерьез.

7. Внимательно относитесь ко всем внешним проявлениям личности ребят.

8. Изучать свойства каждой личности, определять мотивы поведения, выяснять причины каждого «отклонения».

9. Изучать круг интересов, выяснять, чем может быть интерес каждый для других.

10. Учить ребят анализировать прожитое время.

Рекомендации для учителей

1. Создавать ситуацию успеха в учебной и внеучебной деятельности.

2. Проанализировать состояние учебного процесса и найти причину отсутствия учебной мотивации.

3. Планировать совместную учебную и внеучебную деятельность с учащимися положительно или нейтрально настроенными по отношению к дезадаптированным учащимся.

4. Изучить схему анализа социометрического статуса

5. Продумывать систему личностного оценивания по школьным предметам.

6. Организовать совместную работу с родителями дезадаптированных учащихся.
7. Консультирование у психолога и социального педагога

Учащимся

Рекомендации учащимся по подготовке к сдаче ЕГЭ и ОГЭ

- Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
 - Планируйте наперед и все будете успевать сегодня. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором.
 - 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.
 - 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.
 - Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха.
 - Обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.
- И конечно, чаще прогуливайтесь на свежем воздухе, мечтайте и общайтесь с приятными вам людьми!

АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Кнопки мозга»

«Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с. и стало жарко. Повторите 3 раза».

2. «Перекрестные шаги»

Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. «На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу». Упражнение можно

делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессорных воздействий.

3. «Перекаты головы»

После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. «Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты».

4. «Дыхание плача»

«Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с. (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох».

5. «Улыбка»

«Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось». Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Подготовка к экзамену

Чередуй занятия и отдых, например, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. · Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. · Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая. При себе нужно **иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.**

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). · **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально.

Служба школьной медиации

В январе 2017 года в школе была создана служба примирения. Служба примирения является структурным подразделением образовательного учреждения, которое объединяет учащихся, учителей и других участников образовательного процесса, заинтересованных в разрешении конфликтов и развитии практики восстановительной медиации в образовательном учреждении.

Служба примирения осуществляет свою деятельность на основании Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», данного Положения, ФГОС основного (полного) образования и «Стандартами восстановительной медиации» от 2009 года.

Утвержденный состав школьной службы примирения:

Антонова Екатерина Сергеевна – руководитель (куратор службы), педагог-психолог.

Гребенюк Людмила Олеговна – зам. директора по ВР.

Серебренникова Анастасия Юрьевна – социальный педагог, прошедшая обучение по программе «Медиация в образовательной организации».

Штоль Надежда Анатольевна – Школьный уполномоченный по правам ребенка.

Папана Карина Олеговна – обучающаяся 9 класса

Горлова Анастасия - обучающаяся 11 класса

Дронова-Латухова Елена Владимировна - родитель обучающейся 8а класса Латуховой Антонины Аркадьевны.

Положение о школьной службе примирения

1. Общие положения

1.1. Служба примирения является структурным подразделением образовательного учреждения, которое объединяет учащихся (воспитанников), педагогов и других участников образовательного процесса, заинтересованных в разрешении конфликтов и развитии практики восстановительной медиации в образовательном учреждении.

1.2. Служба примирения является приоритетным способом реагирования, то есть сторонам конфликта предлагается в первую очередь обратиться в службу примирения, а при их отказе или невозможности решить конфликт путем переговоров и медиации образовательное учреждение может применить другие способы решения конфликта и/или меры воздействия.

1.3. Допускается создание службы примирения только из педагогов и/или специалистов образовательного учреждения. В работе службы могут участвовать специалисты социального и психологического центра (службы), работающей во взаимодействии с образовательным учреждением, где создана школьная служба примирения.

1.4. Служба примирения осуществляет свою деятельность на основании Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», данного Положения, ФГОС основного (полного) образования и «Стандартами восстановительной медиации» от 2009 года.

2. Цели и задачи службы примирения

2.1. Целями службы примирения являются:

2.1.1. распространение среди участников образовательного процесса цивилизованных форм разрешения споров и конфликтов (восстановительная медиация, переговоры);

2.1.2. помощь участникам образовательного процесса в разрешении споров и конфликтных ситуаций на основе принципов и технологии восстановительной медиации;

2.1.3. организация в образовательном учреждении некарательного реагирования на конфликты, проступки, противоправное поведение и правонарушения несовершеннолетних на основе принципов и технологии восстановительной медиации.

2.1. Задачами службы примирения являются:

2.2.1. проведение программ восстановительного разрешения конфликтов (восстановительных медиаций, «кругов сообщества», «школьных восстановительных конференций», «семейных конференций») для участников споров, конфликтов и противоправных ситуаций;

2.2.2. обучение учащихся (воспитанников) и других участников образовательного процесса цивилизованным методам урегулирования конфликтов и осознания ответственности;

2.2.3. организация просветительных мероприятий и информирование участников образовательного процесса о миссии, принципах и технологии восстановительной медиации;

3. Принципы деятельности службы примирения

3.1. Деятельность службы примирения основана на следующих принципах:

3.1.1. Принцип добровольности, предполагающий как добровольное участие учащихся (воспитанников) в организации работы службы, так и обязательное согласие сторон, вовлеченных в конфликт, на участие в примирительной программе. Допускается направление сторон конфликта и их законных представителей на предварительную встречу с медиатором, после которой стороны могут участвовать или не участвовать в программе восстановительного разрешения конфликта и криминальной ситуации.

3.1.1. Принцип конфиденциальности, предполагающий обязательство службы примирения не разглашать полученные в процессе медиации сведения за исключением примирительного договора (по согласованию с участниками встречи и подписанный ими). Также исключение составляет ставшая известная медиатору информация о готовящемся преступлении.

3.1.2. Принцип нейтральности, запрещающий службе примирения принимать сторону какого-либо участника конфликта (в том числе администрации). Нейтральность предполагает, что служба примирения не выясняет вопрос о виновности или невинности той или иной стороны, а является независимым посредником, помогающим сторонам самостоятельно найти решение. Если медиатор понимает, что не может сохранять нейтральность из-за личностных взаимоотношений с кем-либо из участников, он должен отказаться от медиации или передать ее другому медиатору.

4. Порядок формирования службы примирения

4.1. В состав службы примирения могут входить учащиеся (воспитанники) 6-11 классов, прошедшие обучение проведению восстановительной медиации. Учащиеся младших классов могут участвовать в работе службы в качестве ко-медиаторов (вторых медиаторов).

4.2. Руководителем (куратором) службы может быть социальный педагог, психолог или иной работник образовательного учреждения, прошедший обучение проведению восстановительной медиации, на которого возлагаются обязанности по руководству службой примирения приказом директора образовательного учреждения.

4.2. Родители дают согласие на работу своего ребенка в качестве ведущих примирительных встреч (медиаторов).

4.3. Вопросы членства в службе примирения, требований к учащимся (воспитанникам), входящим в состав службы, и иные вопросы, не регламентированные настоящим Положением, могут определяться уставом службы, принимаемым службой примирения самостоятельно.

5. Порядок работы службы примирения

5.1. Служба примирения может получать информацию о случаях конфликтного или криминального характера от педагогов, учащихся, администрации образовательного учреждения, членов службы примирения, родителей.

5.2. Служба примирения принимает решение о возможности или невозможности примирительной программы в каждом конкретном случае самостоятельно, в том числе на

основании предварительных встреч со сторонами конфликта. При необходимости о принятом решении информируются должностные лица образовательного учреждения.

5.2. Программы восстановительного разрешения конфликтов (восстановительная медиация, «Круг сообщества», «Школьная восстановительная конференция», «Семейная восстановительная конференция») проводится только в случае согласия конфликтующих сторон на участие. При несогласии сторон, им могут быть предложены психологическая помощь или другие существующие в образовательном учреждении формы работы. Если действия одной или обеих сторон могут быть квалифицированы как правонарушение или преступление, для проведения программы также необходимо согласие родителей или их участие во встрече.

5.3. Медиация может проводиться взрослым медиатором по делам, рассматриваемым в КДНиЗП или суде. Медиация (или другая восстановительная программа) не отменяет рассмотрения дела в КДНиЗП или суде, но ее результаты и достигнутая договоренность может учитываться при вынесении решения по делу.

5.4. В случае если примирительная программа планируется, когда дело находится на этапе дознания, следствия или в суде, то о ее проведении ставится в известность администрация образовательного учреждения и родители.

5.5. Переговоры с родителями и должностными лицами проводит руководитель (куратор) службы примирения.

5.6. Медиатор вправе отказаться от проведения медиации или любой другой восстановительной программы на основании своих профессиональных стандартов, либо в случае недостаточной квалификации, или невозможности обеспечить безопасность процесса. В этом случае образовательное учреждение может использовать иные педагогические технологии.

5.7. В сложных ситуациях (как правило, если в ситуации есть материальный ущерб, среди участников есть взрослые или родители, а также в случае криминальной ситуации) куратор службы примирения принимает участие в проводимой программе.

5.7. В случае если конфликтующие стороны не достигли возраста 10 лет, примирительная программа проводится с согласия классного руководителя.

5.7. Служба примирения самостоятельно определяет сроки и этапы проведения программы в каждом отдельном случае.

5.8. В случае если в ходе примирительной программы конфликтующие стороны пришли к соглашению, достигнутые результаты могут фиксироваться в письменном примирительном договоре или устном соглашении.

5.10. При необходимости служба примирения передает копию примирительного договора администрации образовательного учреждения.

5.10. Служба примирения помогает определить способ выполнения обязательств, взятых на себя сторонами в примирительном договоре, но не несет ответственность за их выполнение. При возникновении проблем в выполнении обязательств, служба примирения может проводить дополнительные встречи сторон и помочь сторонам осознать причины трудностей и пути их преодоления.

5.11. При необходимости служба примирения информирует участников примирительной программы о возможностях других специалистов (социального педагога, психолога, специалистов учреждений социальной сферы, социально-психологических центров).

5.12. Деятельность службы примирения фиксируется в журналах и отчетах, которые являются внутренними документами службы;

5.13. Руководитель (куратор) службы примирения обеспечивает мониторинг проведенных программ, проведение супервизий со школьниками-медиаторами на соответствие их деятельности принципам восстановительной медиации. Данные мониторинга передаются в Ассоциацию восстановительной медиации для обобщения и публикации статистических данных (без упоминания имен и фамилий участников программ).

5.14. Медиация и другие восстановительные практики не являются психологической процедурой, и потому не требуют обязательного согласия со стороны родителей. Однако куратор старается по возможности информировать и привлекать родителей в медиацию (а по указанным в пунктах 5.3 и 5.4 категориям дел участие родителей или согласие на проведение медиации в их отсутствие является обязательным).

5.15. Служба примирения рекомендует участникам конфликта на время проведения процедуры медиации воздержаться от обращений в вышестоящие инстанции, средства массовой информации или судебные органы.

5.16. По согласованию с администрацией образовательного учреждения и руководителем службы примирения, медиаторы могут проводить медиацию по конфликтам между педагогами и администрацией, конфликтам родителей и их детей, а также по семейным конфликтам и спорам. Если споры возникли из гражданских правоотношений, в том числе в связи с осуществлением предпринимательской и иной экономической деятельности, а также из трудовых правоотношений и семейных правоотношений, деятельность медиатора и его квалификация регулируется 193-ФЗ РФ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

5.17. При необходимости, служба примирения получает у сторон разрешение на обработку их персональных данных в соответствии с законом «О персональных данных» 152-ФЗ.

6. Организация деятельности службы примирения

6.1. Службе примирения администрация образовательного учреждения предоставляет помещение для сборов и проведения примирительных программ, а также возможность использовать иные ресурсы образовательного учреждения (оборудование, оргтехнику, канцелярские принадлежности, средства информации и другие).

6.1. Оплата работы куратора (руководителя) службы примирения может осуществляться из средств фонда оплаты труда образовательного учреждения или из иных источников.

6.2. Поддержка и сопровождение школьной службы примирения может осуществляться социально-психологическими центрами или общественными организациями, имеющими обученных и практикующих медиаторов, по договору на возмездной или безвозмездной основе.

6.3. Должностные лица образовательного учреждения оказывают службе примирения содействие в распространении информации о деятельности службы среди педагогов и учащихся (воспитанников).

6.4. Служба примирения в рамках своей компетенции взаимодействует с психологом, социальным педагогом и другими специалистами образовательного учреждения.

6.5. Администрация образовательного учреждения содействует службе примирения в организации взаимодействия с педагогами образовательного учреждения, а также социальными службами и другими организациями. Администрация поддерживает обращения педагогов и учащихся (воспитанников) в службу примирения, а также содействует освоению ими навыков восстановительного разрешения конфликтов и криминальных ситуаций.

6.6. В случае если стороны согласились на примирительную встречу (участие в восстановительной медиации, «Круге сообщества» или «Семейной» или «Школьной восстановительной конференции»), то применение административных санкций в отношении данных участников конфликта приостанавливаются. Решение о необходимости возобновления административных действий принимается после получения информации о результатах работы службы примирения и достигнутых договоренностях сторон.

6.7. Администрация образовательного учреждения поддерживает участие руководителя (куратора) и медиаторов службы примирения в собраниях ассоциации (сообщества) медиаторов, супервизиях и в повышении их квалификации.

6.8. Не реже, чем один раз в четверть проводятся совещания между администрацией и службой примирения по улучшению работы службы и ее взаимодействия с педагогами с целью предоставления возможности участия в примирительных встречах большему числу желающих.

6.9. В случае если примирительная программа проводилась по факту, по которому возбуждено уголовное дело, администрация образовательного учреждения может ходатайствовать о приобщении к материалам дела примирительного договора, а также иных документов в качестве материалов, характеризующих личность обвиняемого, подтверждающих добровольное возмещение имущественного ущерба и иные действия, направленные на заглаживание вреда, причиненного потерпевшему.

6.10. Служба примирения может вносить на рассмотрение администрации предложения по снижению конфликтности в образовательном учреждении.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее положение вступает в силу с момента утверждения.

7.1. Изменения в настоящее положение вносятся директором образовательного учреждения по предложению службы примирения, управляющего совета или органов самоуправления.

7.2. Вносимые изменения не должны противоречить «Стандартам восстановительной медиации».

Согласовано

Зам.директора по ВР

_____Л.О.Гребенюк

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа № 26»

_____Е.В.Зиновьева

«02» сентября 2019 г. приказ № _____

План работы школьной службы медиации

МБОУ «Школа № 26»

на 2019-2020 учебный год

Цели:

- распространение среди участников образовательного процесса цивилизованных форм разрешения споров и конфликтов (восстановительная медиация, переговоры и другие способы);
- помощь участникам образовательного процесса в разрешении споров и конфликтных ситуаций на основе принципов и технологии восстановительной медиации;
- организация в образовательном учреждении не карательного реагирования на конфликты, проступки, противоправное поведение и правонарушения несовершеннолетних на основе принципов и технологии восстановительной медиации.

Задачи:

- проведение программ восстановительного разрешения конфликтов (восстановительных медиаций, «кругов сообщества», «школьных восстановительных конференций», «семейных конференций») для участников споров, конфликтов и противоправных ситуаций;
- обучение учащихся и других участников образовательного процесса цивилизованным методам урегулирования конфликтов и осознания ответственности;
- организация просветительных мероприятий и информирование участников образовательного процесса о миссии, принципах и технологии восстановительной медиации.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Решение организационных вопросов деятельности службы: определение состава участников и плана работы школьной службы медиации	Сентябрь, 2019 г.	Члены СШМ
2.	Организация информационно-просветительских мероприятий по вопросам школьной медиации	В течение года	Члены СШМ
3.	Информирование учащихся о школьной службе медиации. Проведение классных часов:	Октябрь - ноябрь, 2019 г.	Классные руководители

	- «Общение без конфликтов» (1 - 4 классы); - «Знакомство со службой школьной медиации», «Разрешение конфликтных ситуаций в школе» (5 - 11 классы).		
4.	Информирование родителей о работе школьной службы медиации на общешкольном родительском собрании	Декабрь, 2019 г.	Администрация школы, педагог-психолог
5.	Рассмотрение писем почты примирения. Прочтение жалоб и предложений.	В течение года	Члены СШМ
6.	Работа с обращениями	По необходимости	Члены СШМ
7.	Обучение медиаторов восстановительным программам	В течение года	Руководитель СШМ
8.	Проведение восстановительных программ	По необходимости	Члены СШМ
9.	Анкетирование учащихся 5 – 11 классов с целью изучения эффективности деятельности восстановительных программ.	Февраль - апрель, 2020 г.	Классные руководители
10.	Сотрудничество с органами и учреждениями профилактики правонарушений, дополнительного образования	В течение года	Члены СШМ
11.	Размещение информации о работе СШМ на школьном сайте	В течение года	Члены СШМ
12.	Обсуждение проведенных программ примирения	Май, 2020 г.	Члены СШМ

[Письмо Минобрнауки России от 18.11.2013 О направлении методических рекомендаций по организации служб школьной медиации](#)

[Распоряжение правительства РФ от 30072014 N 1430](#)

Внеурочная деятельность "Все цвета кроме черного"

Занятие на внеурочной деятельности в 4а классе, на тему: «Общение и его виды».

В ходе развивающего занятия учащимся удалось познакомиться с понятием «общение», узнать его виды, усвоить новые знания и навыки о способах эффективного взаимодействия в парах и группе, а также развить умение слушать и слышать друг друга.



Занятие на внеурочной деятельности в 3а классе, на тему: «Учимся работать в парах». В ходе проведенного занятия младшими школьниками были усвоены необходимые коммуникативные навыки, позволяющие им успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками.

