

Школьная служба примирения

Если:

- вы поругались или подрались,
- вас побили и вы знаете обидчика,
- вас обижают в классе и т.д.,

то вы можете обратиться в Школьную службу примирения.

Школьная служба примирения это:

1. Разрешение конфликтов силами самой школы.
2. Изменение традиций реагирования на конфликтные ситуации.
3. Профилактика школьной дезадаптации.
4. Школьное самоуправление и волонтерское движение подростков школы.

Зачем нужна медиация школе?

Школьная служба примирения нужна для мирного решения проблем, снижения уровня насилия в школе и сохранения добрых отношений.

Главная цель – превратить школу в безопасное, комфортное пространство для всех участников образовательного процесса (учеников, учителей, родителей и т.д.).

Служба позволяет разрешать конфликт, выявляя его причину и движущую силу, предотвращать конфликты, оберегать детей и подростков от агрессивного, порой отвергающего воздействия окружающей среды, корректировать поведение тех, кто уже оступился. Кроме того, медиация – это инструмент помощи в разрешении конфликтов между детьми-школьниками, между детьми и взрослыми.

В общем, можно сказать следующее: чтобы дети умели сами выходить из трудной ситуации, нужно, чтобы им дали возможность на равных участвовать в разрешении конфликтов, прислушивались к их мнению. Конфликт в школе, как и в обществе, неизбежен, это одно из условий развития мира. Но надо учиться решать его мирным путем.



Если Вы решили обратиться в службу, то Вам надо обратиться к социальному педагогу Асташовой Наталье Вениаминовне

После этого с каждым из участников конфликта встретится ведущий программы примирения для обсуждения его отношения к случившемуся и желания участвовать во встрече примирения.

В случае добровольного согласия сторон, ведущий программы проводит примирительную встречу, на которой обсуждаются следующие вопросы:

- каковы последствия ситуации для обеих сторон?
- каким образом разрешить ситуацию?
- как сделать, чтобы этого не повторилось?

На встрече выполняются следующие правила:

1. Поскольку каждый человек имеет право высказать свое мнение, то перебивать говорящего человека нельзя. Слово будет дано каждому участнику.
2. На встрече нужно воздержаться от ругани и оскорблений.
3. Чтобы не было сплетен после встречи, вся информация о происходящем на встрече не разглашается.
4. Вы в любой момент можете прекратить встречу или просить индивидуального разговора с ведущим программы.

Для родителей и обучающихся

Ребенок и компьютер

Предупреждение компьютерной зависимости

Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем оградить от этого своих детей?

Психологические симптомы

- нетерпение и ожидание момента сесть за компьютер
- отсутствие контроля над временем
- желание увеличить время пребывания за компьютером
- появление раздражения, гнева, апатии
- неспособность себя занять другими делами

Соматические симптомы

- сухость глаз
- отсутствие аппетита
- неряшливость
- нарушение сна
- нарушение осанки
- головные боли
- желание есть, не отходя от компьютера



Рекомендации

- Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок

- Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.

Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!

- Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.

- Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или с папой.

Ребенок и компьютерные игры

Нормы времени

допустимые для игры на компьютере для детей разного возраста

ДО 5 ЛЕТ	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7-12 ЛЕТ	13-16 ЛЕТ
Компьютер под запретом	15-20 минут в день	25-30 минут в день	1 час в день	2 часа в день с перерывом на 10-15 минут



Установить ✓

- Правило одного часа
- «Разгрузочный день»
- Режим «сначала уроки — потом игра» или «в будни уроки — по выходным игра»

Исключить ✗

- Сетевые и многоуровневые игры
- Игры со сценами жестокости, насилия, с признаками агрессии
- Игры на темы смерти

Предложить !

- Обучающие и развивающие игры: Квест-комнаты, стратегические игры, игры по принципу «настольные», игры по принципу «вопрос-ответ», онлайн ребусы, игры на логику и образное восприятие.

ФАКТ: После запрета на использование гаджетов в школе успеваемость учеников повышается на 6%.

Компьютерные игры

Минусы

- ухудшение зрения
- искривление позвоночника
- нарушение режима дня
- снижение качества учебы
- ухудшение навыков общения и устной речи
- агрессивность
- конфликтность
- раздражительность



Плюсы

- тренировка внимания, памяти
- повышение скорости реакции
- улучшение глазомера и мелкой моторики
- развитие воображения
- развитие интуиции
- развитие внимательности
- развитие логического мышления
- способность прогнозировать ситуацию и принимать решения





КОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА



ШКОЛЬНАЯ
УСПЕВАЕМОСТЬ



НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ
ПОВЕДЕНИЯ



РАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ
ЖИЗНИ



РАЗНОГЛАСИЯ
ИЗ-ЗА ДРУЗЕЙ ДЕТЕЙ



НЕСДЕРЖАННОСТЬ
ДЕТЕЙ



КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ОТДЫХ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРАВИЛЬНОГО ОТДЫХА:

1.

ЧЕРЕДОВАНИЕ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ДЕЛАТЬ 10-МИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ПОСЛЕ 40 МИНУТ УЧЕБЫ
- МЕНЯТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗАННУЮ С НАГРУЗКОЙ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ, НА РАБОТУ, ГДЕ УЧАСТВУЮТ ДРУГИЕ АНАЛИЗАТОРЫ (СЛУХОВОЙ, ОСЯЗАТЕЛЬНЫЙ И ДР.)
- НЕ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ НА СНЕ
- ПЕРИОДИЧЕСКИ МЕНЯТЬ ОБСТАНОВКУ



2.

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ:

- БЕГ (ПРУСЦОМ И ОБЫЧНЫЙ);
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ НА РОЛИКАХ;
- ПЛАВАНИЕ;
- ХОДЬБА И ДР. УПРАЖНЕНИЯ, ОБОГАЩАЮЩИЕ МОЗГ КИСЛОРОДОМ.



«ФЕНОМЕН СЕЧЕНОВА»:



И.М. СЕЧЕНОВ ДОКАЗАЛ, ЧТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЛУЧШЕ ВСЕГО НЕ ТОГДА, КОГДА ПОСЛЕ РАБОТЫ ОТДЫХАЮТ ОБЕ РУКИ, А ТОГДА, КОГДА ОДНА РУКА ОТДЫХАЕТ, А ДРУГАЯ ВКЛЮЧАЕТСЯ В РАБОТУ. ИНЫМИ СЛОВАМИ, ДЛЯ ОТДЫХА НУЖНО СМЕНИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И, НАПРИМЕР, ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ С УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ. ИМЕННО ПОЭТОМУ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА РАССЛАБЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И СТРЕССОВ.

3.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ И СБАЛАНСИРОВАННОЙ. ЛУЧШЕ ВСЕГО РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА СТИМУЛИРУЮТ:



РЫБА



ТВОРОГ



ОРЕХИ



КУРАГА
И ЧЕРНОСЛИВ



МОРСКАЯ
КАПУСТА



ГОРЬКИЙ
ШОКОЛАД



ГОВЯЖЬЯ
ПЕЧЕНЬ



ПОМИДОРЫ



КИВИ



Как помочь ребенку в выборе профессии

Верить в ребенка

(дети боятся, что в них не верят. Взрослые могут снять напряжение, дать поддержку – это мотивирует)

Личный пример

(дети берут пример с родителей. Отношение к работе у них сформируется такое же)

Показать профессии изнутри

(дни открытых дверей на предприятиях, рассказы знакомых, друзей и др.)

Иметь представление о востребованных профессиях

(предусмотреть область, в которую она перейдет, если с годами популярность её уменьшится)

Помочь ребенку определить сильные стороны

(указать на быструю обучаемость, исполнительность, умение работать в команде и др.)

Что мешает подросткам думать о будущем

Альтернативные миры

(игровые, сказочные)

Непонимание того, какие умения и навыки применимы в будущей профессии

Нежелание искать пути для успешной реализации себя во взрослом мире



Дорогие ребята!

ДАВАЙТЕ РАЗВЕЕМ МИФЫ О ПСИХОЛОГЕ:

Миф 1. «Педагог-психолог – тот, кто работает с психами. Педагог-психолог и психиатр – одно и то же».

Правда: Врач-психиатр – это специалист в области лечения психических заболеваний (например, шизофрения). Использует преимущественно медикаментозные методы лечения (лекарства, таблетки).

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ – СПЕЦИАЛИСТ, КОТОРЫЙ КОНСУЛЬТИРУЕТ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ В СИТУАЦИЯХ ЗАТРУДНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ (проблемы в учёбе, семейные отношения, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, саморазвитие, конфликтные ситуации и многое другое).

ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.

Миф 2. «К педагогу-психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы».

Правда: К ПСИХОЛОГУ ОБРАЩАЮТСЯ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ОЩУЩАЮТ ПОТРЕБНОСТЬ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ, РАЗРЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ И НАЙТИ ВЕРНЫЙ ПУТЬ В ЖИЗНИ. Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни, ведь каждый случай индивидуален. Поэтому психолог лишь подскажет и поможет, а решение всегда останется за вами.

Миф 3. «Если ты обратился к школьному педагогу-психологу – об этом станет известно всей школе».

Правда: ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО РАБОТЫ ПСИХОЛОГА, И ОСОБЕННО ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА – КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ. Никто без вашего согласия не узнает, с каким вопросом вы обратились к психологу, о содержании вашей с ним беседы, а зачастую даже и о самом факте вашего обращения. Это же касается и результатов психологического тестирования, которое проводится в школе. О ваших конкретных результатах знает только психолог.

ВОПРОСЫ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО И НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ:

1. Трудности в учёбе.

Некоторые ребята учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть масса. Например, не очень хорошая память или рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть проблемы с учителем и непонимание, зачем всё это вообще нужно. На консультации мы

постараемся определить, в чём причина и каким образом это исправить, другими словами попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы учиться лучше.

2. Взаимоотношения в классе.

Есть люди, которые запросто находят контакт с другими, легко общаются в любой, даже незнакомой компании. А есть такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе или классе. С помощью педагога-психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

3. Взаимоотношения с родителями.

Иногда бывает так, что теряются общий язык и тёплые отношения с нашими самыми близкими людьми - с родителями. Конфликты, ссоры, отсутствие взаимопонимания - такая ситуация в семье обычно приносит боль и детям, и родителям. Некоторые находят пути решения, а другим это сделать достаточно трудно. Педагог - психолог расскажет вам о том, как научиться строить новые отношения с родителями и научиться понимать их, и как сделать так, чтобы и родители понимали и принимали вас.

4. Выбор жизненного пути

Уже начиная с восьмого класса многие задумываются о будущей профессии и вообще о том, как бы они хотели прожить свою жизнь. Если вы не уверены, каким путём вы хотите пойти, всегда есть возможность пойти к педагогу - психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы, склонности и способности и понять (или приблизиться к пониманию), в какой сфере (сферах) жизни вы хотите реализоваться.

5. Самоуправление и саморазвитие.

Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют недюжинных усилий и развития в себе самых разнообразных личностных качеств, навыков и умений. Можно развивать навыки лидерства или навыки ведения спора, логическое мышление или творческие способности. Улучшать свою память, внимание, воображение. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их. Педагог-психолог - человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с вами.

Дорогие ребята!

Вам предлагаются некоторые рекомендации для организации различных сторон вашей жизни: как учебной, так и личной. Для овладения тем, что вам необходимо или понравилось, осуществляйте свои намерения **ПОЭТАПНО**, последовательно, настойчиво а не «всё сразу» - любые новые навыки и привычки формируются постепенно, и как для их выработки, так и для закрепления нужно время и привыкание.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ:

1. Не бойся делать то, что не умеешь и чему тебя не учили. Дилетант строил Ноев ковчег, а «Титаник» строили высококвалифицированные профессионалы! Это не аналогия.

2. Не получилось – начни сначала.

3. Без веры в себя нельзя быть сильным. Но вера в себя считается в обществе чем-то нескромным. Уладить это противоречие – одна из труднейших задач человека и его жизни.

4. В поисках истины свойственно ушибаться!

5. Нет никого в этой жизни, кто бы достиг состояния, освобождающего его от необходимости трудиться.

6. Новые шансы даются под видом неприятностей. Не упusti их!

7. Пока ты недоволен жизнью, она проходит мимо.

8. Если прислушаться к самому себе – можно услышать других.

9. Не бывает безвыходных ситуаций! Бывают только ситуации, выход из которых нас не устраивает.

10. Если человек говорит, что у него нет проблем, стоит проверить его пульс.

11. Всем людям свойственно ошибаться!