***Чубакова- Тетесова Наталья Викторровна — психолог***

**График работы**

**Понедельник            09.00-17.00
Вторник                         09.00-17.00
Среда                          09.00-17.00
Четверг                         09.00-17.00
Пятница                      09.00-17.00**

*Основная функция психолога в школе — осуществлять психолого-педагогическое сопровождение как учащихся и их родителей, так и коллектива учителей. Многие считают, что детский и школьный психолог — это одно и то же, на самом деле это не так. Детский психолог следит за развитием ребенка с младенчества и в течение всего периода детства, а школьный сопровождает детей именно в школьной жизни.*



**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 быстрей 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.

**Зачем нужен психолог и кто он такой?**

За время работы психологов в образовательных учреждениях зародилось много «мифов» о самих психологах и их клиентах.
Попытаемся развеять эти мифы и по-новому взглянуть на содержание работы психолога.

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

Правда: Врач-психиатр - это специалист в области лечения психических заболеваний. Использует преимущественно медикаментозные методы лечения.
Психолог - специалист, который консультирует ЗДОРОВЫХ людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в учёбе, отношения в коллективе, отношения между детьми и родителями, проблемы в общении, выбор жизненного пути, конфликтные ситуации и многое другое).ПСИХОЛОГ – НЕ ВРАЧ, ОН НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗА, НЕ ЛЕЧИТ.

**Миф 2.** «К 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. 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 психологу - об этом станет известно всей школе».

Правда: основное правило работы психолога – **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.**

Никто без Вашего согласия не узнает, с каким вопросом Вы обратились к психологу. Это  относится и к результатам психологического тестирования, которое проводится в школе. О Ваших конкретных результатах знает только психолог. Классному руководителю предоставляются материалы в обобщённом виде (напр. так: 70% учеников класса выполнили тест с высокими показателями; 30% - со средними и т. д.).

**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.

**Цель психологической службы:**

Психолого–педагогическое сопровождение участников образовательного процесса.

**Направления работы:**

* Психологическая диагностика.

Психологическая диагностика заключается в проведении фронтальных (групповых) и индивидуальных обследований учащихся с помощью специальных методик. Диагностика проводится по предварительному запросу учителей или родителей, а также по инициативе психолога с исследовательской или профилактической целью. Психодиагностическое направление включает: выявление причин неуспеваемости, анализ проблем личностного развития, оценка развития познавательных процессов и способностей, анализ текущего физического и психического состояния учащихся, профориентация, анализ межличностных отношений учащихся, анализ семейных и детско-родительских отношений.

* Психологическая коррекция (индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия).
* Психологическое консультирование.

Психологическое консультирование – это работа по конкретному запросу родителей, учителей, учащихся.

* Психологическая профилактика (вид деятельности педагога-психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья учащихся).
* Психологическое просвещение. ( Формы работы: лекции, беседы, подборка литературы и пр.)

Психологическое просвещение заключается в том, чтобы знакомить учителей и родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка. Оно осуществляется в ходе консультирования, выступлений на педагогических советах и родительских собраниях.

* Методическая работа

Методическая работа (повышение профессиональной квалификации, самообразование, работа с аналитической и отчётной документацией).

"МОЙ РЕБЕНОК ВОРУЕТ. ДЕТСКОЕ ВОРОВСТВО. ЧТО ДЕЛАТЬ?"

"Ох и серьёзная тема детское воровство. Многие психологи до сих пор спорят в чем причина воровства у детей 4-7 лет. Об этой теме тяжело говорить и признаваться родителям, поэтому я расскажу вам историю мальчика и попрошу вашего совета:
Назовем мальчика Димой, ему 4,5 лет. В детском саду редко, что-то стащит и спрячет в шкаф: машинку друга, заколку девочки, книжку из сада. Провели беседу, извинился, понял, вернул. А потом опять повторяется. В 6 лет случается еще одна вспышка воровства, только вместо машинки пропадает мобильный телефон. И часы с поддержкой звонков. И снова беседа, извинения и «я больше не буду».

Как думаете, в чем причина детского воровства? Осознанно ли это? Как можно изменить эту ситуацию? И возможен ли повтор в более взрослом возрасте?
Я попала в детский сад как раз на этот момент. Пригласила Диму к себе, пообщалась с педагогами, обратилась к родителям.

С помощью воровства Дима привлекал к себе внимание родителей. Пусть злость, пусть долгие беседы. Зато внимание и общение.

Как исправилась ситуация? С Димой проводилась арт-терапия и сказкотерапия. А также совместная арт-терапия с родителями. Папа смог выйти на контакт, мама осталась нейтральной к ситуации. В течение 4 месяцев новых вспышек воровства не наблюдалось. Но проблемы в семье это не единственная причина.

Другие причины детского воровства:

- желание владеть чем-либо (чаще всего игрушкой);
- желание сделать приятный подарок кому-то из близких;
- желание привлечь внимание сверстников к себе как обладателю какого-либо предмета или вещи;
- желание отомстить кому-либо.
Важно понимать: ребенок это делает без корыстных мотивов и это не имеет никакой криминальной подоплеки.

В чем виноваты родители? Основной толчок к совершению краж – это воспитание, его отсутствие, либо неправильная стратегия. Что делают родители НЕ ТАК?

- Отсутствие последовательности в воспитании, когда в одной ситуации ребенка могут наказать, а в другой — «закрыть глаза» на проступок, и за угрозой наказания не следует;
- Несогласованность требований взрослых, предъяв­ляемых к ребенку; такая ситуация характерна для се­мей, в которых есть бабушки и дедушки, но нередко она встречается и в семьях только с папой и мамой, которые не могут договориться между собой, когда одно и то же действие ребенка оценивается по-разному;
- Вседозволенность, попустительство, которое может быть следствием безнадзорности, воспитания в стиле «кумир семьи», под­мены общения материальным обеспечением;
- Сверхконтроль за поведением и действиями ребенка.
- Личный пример, когда родители сами подвержены мелкому воровству и открыто обсуждают это в семье.

Что могут сделать родители?

Беседа – главный инструмент. Выскажите вашу твердую, отрицательную оценку воровству. Расскажите о последствиях, о переживаниях и чувствах окружающих;
Проигрывание – проиграйте ситуацию воровства со сменой роли, где ребенок сам становится обокраденным. Обсудите его чувства и мысли.
Сказки – еще один вид воздействия. Прочитывание и обсуждение тематических сказок поможет ребенку понять переживания героев рассказов и сформировать своё мнение.
Внимание и забота – проявляйте как можно больше и чаще именно в такие моменты в развитии ребенка.
Обращайтесь к специалистам, спрашивайте совета у педагогов, не пускайте ситуацию на самотек.

А теперь я хочу ответить на некоторые вопросы по теме детского воровства:

Почему ребенок берет чужую игрушку?

Если в поле зрения такого дошкольника попадается новая игрушка друга, то он от всей души хочет именно её. Почему? При­чина такого поведения кроется в особенностях сознания дошкольника: для него понятия «мое», «твое», «собствен­ность», «чужое» абстрактны и малодоступны. Это прививается ребенку в общении с родителями, путем бесед и обсуждений ситуаций.

«Он принес из детского сада чей-то шарф и подарил мне!»

Дети от всей души хотят сделать приятное своим близким, а отсутствие понимания «Как это найти правильно?» подталкивает их к самому доступному способу – взять у соседа (воспитателя). Это происходит из-за отсутствия понимания отрицательной оценки кражи в целом в сознании ребенка. И он искренне не поймет, почему вы его ругаете, ведь он так хотел сделать вам подарок».

«Неужели он не понимает, что его поймают и накажут?»

На самом деле, нет. Он этого не понимает в силу своего возраста. Почему? А вот основные характеристики старшего дошкольного возраста:

импульсивность, подверженность сиюминутным по­рывам вследствие неразвитости произвольного сознатель­ного контроля поведения;
неразвитость прогностической функции, т. е. не­умение эмоционально предвосхищать последствия соб­ственных действий;
узость понятийного аппарата, трудность осмысле­ния абстрактных понятий;
осознание своего существования «здесь-и-сейчас», непонимание временных перспектив.

Тема детского воровства многогранна, но решаема! Не упустите момент и решите проблему в начале".
 [https://www.b17.ru/article/vorovstvo](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.b17.ru%2Farticle%2Fvorovstvo&post=-59899136_22984&cc_key=)