"Учение только тогда приносит пользу, когда оно доставляет удовольствие"(М.Монтень)

Рекомендации педагога-психолога

Уважаемые родители, дистанционное обучение - сложный период, но он позволяет научить ребенка самостоятельности и ответственности. Чтобы этот период прошел комфортно для Вас и ребят, помните:
- Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение.
- Обсудите с ребенком, что ему поможет и что может помешать.
- Помогите ребенку планировать учебный процесс. Пусть он напишет план на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, так как обещание - это внешняя система управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.
- Очень важна оптимальная организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки. Если ребенок выполняет задания на компьютере, то мобильный телефон и другие гаджеты лучше расположить вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.
- В конце каждого дня обсуждайте, что получилось, а над чем еще надо поработать. Давайте развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение.

**Если Вам или ребятам нужна психологическая помощь и поддержка, Вы можете обратиться к:**
1. Педагогу-психологу школы (письмо в Сетевом городе или на электронную почту gervits-s@yandex.ru).
2. Специалистам психологического центра "Диалог" по телефону 8-912-20-34-451 (10.00-13.00).
3. Специалистам единого общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.

130 лицей план воспитательной работы

 Приказ об утверждении Плана ВР МАОУ Лицей №130 на 2020-2021 учебный год.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3129)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/e6/50/e650b518d96ad3f3dc1fd876efa95621.pdf)

 Декада Героев Отечества.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3130)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/92/3b/923b878092197fb01c3c8321cc6c9bd0.pdf)

 ПЛАН ВР МАОУ Лицей 130 на 2020-2021 учебный год.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3131)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/d8/d0/d8d0ca0f462c334455157516ca0ab411.pdf)

 Кодекс лицеиста.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3143)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/1b/3e/1b3eda01ded07a33f1d71122225fab73.pdf)

 Положение о совете обучающихся.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3144)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/cb/bb/cbbbcaea5034dcef51369aa7db55b6cc.pdf)

 Принципы самоуправления.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3146)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/4e/63/4e631b806d3cd96d2f0e39ca7d239dd0.pdf)

 Формы работы органов самоуправления.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3147)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/20/f6/20f67931437cc9e2a59e24d16e67ef51.pdf)

 Приказ о проведении Месячника Защитника Отечества 2020-2021.pdf [(скачать)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/file/download?id=3328)[(посмотреть)](https://xn--130-qddohl3g.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/upload/sc130_new/files/ba/df/badfa921f35e3bc33b8cb8c82951e2c9.pdf)

## **Как помочь ребенку пережить кризисные ситуации**

27.01.2021

**Что нужно понимать о детях:**

1.     Дети психологически уязвимы взрослых;

2.     Дети не до конца осознают последствия своих поступков;

3.     Дети более чувствительны к неудачам;

4.     Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;

5.     Дети очень непосредственны;

6.     Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

**Причины кризисных ситуаций:**

- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);

- неразделенная любовь;

-конфликты в школе;

- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);

- психологическое нездоровье;

- употребление психоактивных веществ;

**Какие признаки в поведении ребенка, помогут понять о намерении покончить собой:**

- присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувству вины);

- Ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.;

- Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены;

- В беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, ребенок выбирает литературу, социальные группы смерти;

- Перемены в поведении и настроении ребенка (собственная личность представляется ему ничтожной, испытывает безразличие к своей судьбе и т.п.);

-Резкие перепады настроения;

- Склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам.

**Личностные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:**

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;

-неумение справляться со стрессовой ситуацией;

- низкая самооценка;

- отсутствие родительского тепла;

-самообвинение.

**Что делать?**

1.     Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.)

2.     Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3.     Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).

4.     Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

**Поддерживающие факторы:**

1.     Привязанность к родным и близким;

2.     Положительное отношение к собственной личности;

3.     Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов;

4.     Чувство ответственности и долга.

Если у Вас возникают какие- либо вопросы или сомнения, Вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния Вашего ребенка, обратитесь за помощью к школьному психологу и к другим специалистам.  Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешиться. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.