**Страничка школьного психолога.**

**Здравствуйте, дорогие друзья!!!**

Рада приветствовать вас, девчонки и мальчишки, родители и коллеги, на своей страничке нашего школьного сайта – страничке школьного психолога!

Меня зовут Макарова Людмила Васильевна, стаж работы более 10 лет.

Школьный психолог является своеобразным связующим звеном между педагогами, родителями и детьми. Психолог помогает ребенку приобрести и усвоить социальный опыт через осознание своего поведения и построение собственной позиции – это помогает ребенку вырабатывать осознанное восприятие мира.

Главной позицией психолога является создание условий жизненных систем и выбор этих систем для детей. При совместной работе психолога и педагогов у ребенка формируются условия для создания личностной позиции: осознание собственного «я», уверенность в себе и умение формировать собственное мнение. Школьный психолог выступает в роли организационного звена между детьми и педагогами, так как это необходимо для защиты интересов и выявления возможностей школьников. Взаимодействие психолога и администрации, а также педагогического коллектива приводит к созданию условий для охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей, работников и других участников образовательного процесса.

Основные направления работы школьного психолога:

* психолого–педагогическая диагностика;
* профориентация;
* коррекционно–развивающая работа (индивидуальная и групповая);
* психолого–педагогическое консультирование учащихся, учителей и родителей;
* психологическая профилактика и просвещение;
* методическая работа.

**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.

Время работы: понедельник – пятница с 14.00- 16.00

Телефон: 89242789238

Советуют психологи

**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.

Полезные материалы

[99 способов похвалить ребенка.doc](99%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.doc)

[Родителям будущих первоклассников.doc](%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.doc)

[Правила, которые помогут ребёнку в общении.doc](%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%2C%20%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%D1%82%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%91%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8.doc)

[Как готовить домашние задание.doc](%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.doc)