**Здравствуйте, дорогие друзья!!!**

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

Очень надеемся, что каждый найдет для себя здесь что-то полезное и интересное.

**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.

**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 работы педагога-психолога в школе:**

создание оптимальных условий для успешной социализации и гармонизации личности ребенка и сохранение психического здоровья всех участников образовательного процесса.

**В школе проводится психологическая работа со всеми**

**участниками педагогического процесса.**

**Направления работы:**

- *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.

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

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

***В нашей школе работают два психолога:***

*Стрельников Игорь Викторович* – занимается сопровождением среднего и старшего звена.

*Прусакова Наталия Владимировна* – занимается сопровождением начальной школы.

**Советы психолога**

Дорогие ребята! Сегодня, на страницах сайта хотелось бы обсудить с Вами великое умение - умение правильно вести спор или дискуссию.

**Спор** – устное (реже письменное) речевое общение, в основе которого противоположные (или разнообразные) точки зрения.

*Культура спора (основные правила поведения в споре).*

- Прежде, чем выразить свое несогласие, подумайте, стоит ли спорить – есть ли из-за чего?

- Возражайте по делу.

- Относитесь с уважением к чужим мнениям! Уважайте собеседника, не допускайте импульсивной оценки его мнения: «Вы не правы», «Вы ошибаетесь», «Вы все перепутали» и т.п. Лучше сказать: «Я думаю иначе», «Я понимаю Вас, но не могу полностью согласиться с этой позицией, и вот почему…».

- Выбирайте вежливые слова и выражения. Произносите их мягким, доброжелательным, уважительным тоном.

- Пока оппонент говорит – только слушай!

- Не горячитесь! Старайтесь говорить спокойно!

- Возражая, сначала согласитесь с тем, что Вы принимаете, выделите общее во взглядах.

- Меньше говорите - «Нет».

- Не будьте голословны, используйте убедительные аргументы – истинные, четко сформулированные, достаточные для доказательства данного тезиса.

- Придерживайтесь темы разговора, не переводите его в другое русло.

- Говорите не все, что можно сказать, а только то, что помогает разрешить спор.

- Не считайте, будто то, что понятно для Вас, всегда понятно и для другого.

- Обращайтесь к тому, чье мнение оспаривается, используя личную форму, в том числе и обращение по имени (имени и отчеству).

- Не стремитесь во что бы то ни стало доказать свою правоту. Если собеседник говорит дело, и оказался прав, то надо менять свою точку зрения. Признавать свои ошибки не означает унижение в глазах партнера по общению.

- Используйте «Эхо-ответ» - повторение фраз собеседника: «Так Вы говорите, что…» (для лучшего понимания его точки зрения).

- Поменяйте тему разговора (в частной беседе), если несогласие зашло слишком далеко.

- Стремитесь остаться со своим собеседником в дружеских отношениях, даже если вы не убедили друг друга.

- Избегайте формулировок, осложняющих течение спора:

                           Вместо:                                                  Целесообразно:

      «Все вы должны признать…»                           «Не думаете ли вы, что…»

      «Я не уверен в том, что…»                                «У меня сложилось впечатление, что…»

      «Когда-нибудь Вы поймете…»                         «Согласны ли Вы с тем, что…»

- Не навязывайте своей точки зрения, а доказывайте её!

Способы доказательства:

- прямое – такое доказательство, при котором из представленных аргументов выводятся истинные суждения, а из этих суждений – доказывается тезис;

- косвенное – это такое доказательство, при котором мы, доказывая тезис, показываем нелогичность антитезиса (противоречащего тезису суждения). Виды косвенного доказательства – «от противного», метод исключения, приведение к абсурду.

***Ссориться можно, но с умом!***

- Если Вы чувствуете, что Вас склоняют к выяснению отношений, не уходите от ситуации. Отложенная ссора это чаще всего дополнительный «ком» проблем, которые Вы будете разрешать наряду с нынешними.

- Спокойно повернитесь лицом к тому, кто жаждет ссоры. Не перебивая, дайте высказаться оппоненту. Если вы в состоянии, нумеруйте в уме претензии к себе, выделив главную и второстепенные.

- Имейте в виду, что иногда главное обвинение может быть не высказано. Ждите, пока начавший ссору «спустит пары». Возможно, только после снятия первой «дозы» напряжения Вам следует перейти к обсуждению действительной причины ссоры.

Молчание одной из сторон, участвующих в ссоре, является раздражающим фактором. Даже если Вы считаете совершенно абсурдными все обвинения, брошенные Вам в лицо, Вам все-таки следует дать понять, что считаетесь и с ними, делая короткие реплики, типа: «Я поняла», «Я слушаю», «Я готов понять». Даже неопределенное бормотание «угу», «ага», «да» - лучше, нежели молчание.

- Лучший способ прекратить ссору – безоговорочно принять все претензии. Даже если, кажется, что оппонент не прав, многие его замечания могут быть верны. Знайте также, что близкие только в сердитом состоянии способны сказать правду, которая может быть неприятна. Так что примите ее всерьез, не отмахиваясь. Когда же Вы ругаетесь с тем, кого считаете врагом, будьте еще внимательнее к претензиям. Вряд ли друг оценивает Вас так объективно, как недруг. Сюда вполне подходит библейская заповедь: «Возлюбите врагов своих». Уж точно только они способны сделать Вас совершенными.

- Нарождающуюся неприязнь, способную перерасти в ссору, можно пресечь простым жестом, дотронувшись до человека «на взводе» рукой. Это жест доверия, понимания. Он снимает напряжение. Суть в том, что многие люди крайне ограничены в использовании чувств осязания. Касание переносит всю энергию ссоры на ту область чувств, которая заведомо нуждается в энергетическом допинге. Такая своеобразная подпитка не только нужна человеку, но именно в этот момент происходит трансформация разрушительных энергетических стрел в потоки созидательные.

- У человека есть способность, которая может погасить любую ссору. Это чувство юмора. Однако было бы ошибкой направить остроумное замечание против оппонента. Постарайтесь найти смешное в собственной позиции и посмеяться над собой. Знайте: истинно сильный человек – тот, «кто может первым посмеяться над собой».

- Воинское искусство считает нападение лучшей обороной. Но не стоит использовать этот воинский постулат во время ссоры. Зато, если Вы чувствуете, что ссора назрела и ее не избежать, лучше самому начать разговор по выяснению болезненных проблем. При этом следует сразу же начать с того, в чем Вас может обвинить спорящая сторона. Претензии оппонента, обрушенные на самого себя, сразу же обезоружат его, лишат почвы для ссоры. Но если она все-таки произойдет, будьте уверены, что Ваш маневр умерит ее интенсивность и силу.

- Не стоит обсуждать ошибок прошлого, даже если Вас к этому склоняют. Что было, то прошло, и не стоит отдавать огромный энергетический запал прошлому, которое ни вернуть, ни исправить. А вот настоящее и будущее стоят того, чтобы позаботиться о них. И если ссора – единственная возможность повлиять на события, что ж, ссорьтесь! Только имейте в виду, что ссора – не тот импульс, который может стать началом важных начинаний.

**Рекомендации школьного психолога родителям.**

*Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.*

***Создание благоприятной семейной атмосферы***

1.  Помните: от того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.

2.  Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один – чтобы ребёнок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

3.  Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребёнком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

4.  Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?» Лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»

5.  Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.

6.  Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

***Рекомендации для родителей по развитию положительного отношения к школе.***

1.  Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.

2.  Не спишите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.

3.  Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.

4.  Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

5.  Учите ребенка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма.

6.  Воспитывайте детей игровыми средствами.

7.  Обязательно поддерживайте и помогайте своим детям, одобряйте даже за небольшие успехи и достижения, помогайте им взрослеть, постепенно передавая ответственность за какую-нибудь работу.

8.  Не бойтесь лишний раз показать свою любовь к сыну или дочери. Это только укрепит его уверенность в своих силах и возможностях и поможет в различных трудных, жизненных ситуациях.

*Выслушать ребенка так, чтобы он и в дальнейшем делился с вами своими мыслями и проблемами, непросто. Искренний интерес, достаточное время и сердечное внимание помогут Вам вникнуть во все детские дела и заботы, а детям – почувствовать, что их любят и уважают.*