

# Страница школьного психолога

---

## **Добрый день, уважаемые учителя, ученики и родители!**

Рада приветствовать вас, на страничке нашего школьного сайта - страничке психолога! Для начала давайте познакомимся...

Меня зовут Надежда Андреевна. После окончания средней общеобразовательной школы училась очно в КФУ на факультете клинической психологии. Проходила практику в общеобразовательной школе, в университетской клинике КФУ на базе терапевтического отделения, а также в Раифском специальном учебно-воспитательном учреждении для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа. Принимала участие в научно-образовательных конференциях для студентов и написания психологических статей. Оттачиваю свою компетентность, обучаясь на курсах повышения квалификации, с удовольствием занимаюсь самообразованием.

## **Область профессиональных интересов педагога психолога:**

- внутриличностными проблемами;
- межличностными проблемами;
- проблемами детско-родительских отношений;
- диагностика готовности к обучению в школе и адаптация;
- проблемами выбора профессии.

Очень люблю свою профессию и всё, что связано с таинственной и прекрасной наукой психологией, с внутренним миром человека. Я очень люблю детей, они открывают для меня мир под другим углом! Никогда более человек не развивается так быстро, как в детстве. То, на что способен человеческий мозг в этот период, восхищает ученых всего мира... Помогать детям поверить в свои силы, вдохновлять на новые свершения, радоваться вместе с ними их успехам и победам – это и есть дело моей души!

## **Контакты**

Если Вы хотите получить ответ на интересующий Вас вопрос в рамках компетенции педагога-психолога, то это можно сделать:

- Через почтовый ящик [nadezhda\\_surkova17@mail.ru](mailto:nadezhda_surkova17@mail.ru). Этот электронный сервис позволит Вам общаться со мной приватно

# Советы психолога: как не поддаваться панике в условиях пандемии

Паника, стресс и постоянный страх вызывают истощение, которое совершенно не способствует сопротивляемости организма и укреплению иммунитета.

**Как не поддаваться панике:**

## **1. Убедитесь, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить себя и свою семью:**

- ✓ мойте руки с мылом, пользуйтесь антисептиком, не трогайте руками лицо, глаза, рот и нос;
- ✓ по возможности оставайтесь дома, если нужно выйти за предметами первой необходимости – соблюдайте дистанцию с другими людьми, используйте маску и перчатки;
- ✓ не забывайте проветривать и делать влажную уборку;
- ✓ если вы простудились, повышается температура, есть кашель и затрудненное дыхание, вызовите врача;
- ✓ придерживайтесь рекомендаций органов здравоохранения и мер карантина;

## **2. Изучите статистику по коронавирусу, в основном мы паникуем от неизвестности:**

- ✓ в зоне риска пожилые люди и люди с тяжелыми хроническими заболеваниями;

## **3. Соблюдайте информационную гигиену:**

- ✓ доверяйте только проверенным источникам;
- ✓ меньше вовлекайтесь в разговоры и дискуссию о коронавирусе, нагнетающие панику;
- ✓ не концентрируйтесь на плохих новостях, в мире происходит много хорошего, например читайте истории о том, как люди в разных странах поддерживают друг друга;
- ✓ проводите меньше времени в интернете, монотонные домашние дела хорошо отвлекают от тревожных мыслей;

## **4. Не пытайтесь контролировать то, на что не можете повлиять:**

- ✓ ощущение бессилия только растет, если вы пытаетесь контролировать ситуацию с коронавирусом, признайте свои ограничения и делайте только то, что от вас зависит;
- ✓ вы все еще можете выбирать, что вам делать в сложившейся ситуации, например займитесь делами, которые давно откладывали;

## **5. Позаботьтесь о себе:**

✓ перейдите на удаленную работу, дистанционное обучение;

✓ научитесь высыпаться, плохой сон снижает иммунитет;

✓ отвлекитесь и проведите время интересно – делайте зарядку, начните читать новую книгу, смотрите фильмы, пересадите цветы, приготовьте что-нибудь вкусненькое, разберите завалы в шкафу;

✓ займитесь любимым делом или сделайте то, что давно откладывали;

Помните, паника – это страх неизвестного будущего. Чтобы с ней справиться, нужно сконцентрироваться на том, что есть здесь и сейчас.

Как сказал Соломон: «Всё пройдет!...И это тоже!» Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома!

Если Вы не справляетесь с тревогой, Вы всегда можете обратиться за консультацией к школьным психологам.

### 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.



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. 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.

### **В каких случаях следует обратиться за помощью к 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, 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, и их тоже очень много, такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, сложно находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе, например в классе. С помощью 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 нашими 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. 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**

Девятый, десятый и одиннадцатый класс - время, когда 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 психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы 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 недюженных 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 свои память, внимание, воображение. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их. Психолог - человек, который владеет технологией развития тех или иных качеств, навыков и умений и с удовольствием поделится этой технологией с вами.