

Доброго часу!

Практичний психолог школи з радістю відповідає на ваші запитання та побажання, які ви анонімно довірили

«Скриньці Довіри».

*Нагадуємо, що ви завжди можете звернутися по допомогу.
Вас почують. Разом все подолаємо!*

1. Коли закінчиться війна?(3 листа)

*Маємо надію, що війна в нашій рідній країні закінчиться вже скоро! І Перемогою! Наше з вами завдання – вчитися і розвиватися, працювати та підтримувати одне одного. Слава Україні!
Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!*

2. Слава Україні?

*Героям Слава!
Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!*

3. Смайл! Як справи?

*Стабільно. Працюємо! Творимо теплу атмосферу в школі, спостерігаємо як ви ростете наші дорогі учні 😊
Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!*

4. Ви списуєте з ГДЗ?

*Знаю, що хоч раз в житті кожний учень списує готові відповіді. Застерігаю Вас правильно користуватися даною послугою.) Рекомендую зробити завдання самостійно, це зміцнить ваші здібності. А ГДЗ відкрийте, щоб перевірити, чи правильно ви зробили. Але...Навіть в готових відповідях є помилки. Вчіться краще на чужих!
Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!*

5. Мені погано...чому?

*Є багато причин, щоб відчувати себе погано, так само як і безліч причин, щоб відчувати себе прекрасно. Звертайтеся на пряму до близьких, друзів або до дорослого, якому довіряєте. До психолога школи) Нагадую, це Анна Сергіївна, кабінет психолога знаходиться на 2 поверсі біля актовій зали! Чекаю! Біля кабінету шикарний стенд з телефонами довіри. На сайті школи є Сторінка психолога, там багато цікавої інформації. Тримаймося.
Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!*

6. Хочу щоб моя мрія збулася...

*Ось декілька порад, що можна зробити для здійснення мрії:
-«Мрія – це плід людської уяви. Іноді, коли людина чогось хоче, вона не може думати про щось в звичайному повсякденному, всі її думки займають думи про власну мрію».*

-«Щоб здійснити мрію, потрібно діяти. Перш за все, людина повинна налаштуватись на думку, що в неї все вийде».

-«Щоб реалізувати задуми, необхідно бути рішучим і сильним. Незвичайно важливо вміти переключатися з настрою простого мріяння на настрій їх реалізацій та втілення в дійсність».

-«Мрія – ціль – дія – результат. Отак схематично можна зобразити шлях до здійснення мрії. Ніби все просто, чи так лише здається? Звичайно треба розуміти наскільки реальною є мрія. Ні, не треба думати, що мріяти про подорожі на інші планети абсурдно, адже так би ми жили сьогодні і без світла і автомобілів, бо це і (багато інших винаходів) з'явилися саме завдяки мріям».

-«Мрії з віком видозмінюються, але дуже важливо, щоб їхня кількість не ставала меншою. У психології є поняття "ієрархія потреб", яку часто називають "пірамідою потреб", її описав Абрахам Маслоу. Суть у тому, що чого б людина не досягла, рано чи пізно їй того буде мало. У цьому полягає принцип еволюції, розвитку, тому досягайте бажаного і вигадуйте щось нове».

-«Мрійте та дійте!».

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

7. Хочу, щоб війна закінчилася...

Це спільне українське бажання. Люди мріють, щоб війни ніколи не було ніде по всій Землі! Що робити? Дивимось запитання №1.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

8. Я не можу контролювати свої емоції...

Емоції — психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.

Керувати почуттями та емоціями – це непросто. Це надзавдання насамперед для батьків. Але, ви можете вчитися керувати своїм емоційним станом. Від емоційного стану залежить розумова діяльність, участь у різних сферах життя. Основне завдання тут полягає в тому, щоб зрозуміти та навчитись правильно керувати своїми емоціями, тобто розвинути свій емоційний інтелект.

Емоційний інтелект - це здатність людини брати участь в управлінні власними емоціями, а також емоціями оточуючих людей.

Основні поради як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті.

ПІЗНАННЯ СЕБЕ

Якщо ви не займатиметесь самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття і раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

САМОКОНТРОЛЬ

Поки ви пізнаєте себе і намагаєтеся правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Отже, потрібно діяти раціонально, обдумано і відповідально.

Щоб розвинути самоконтроль, ви повинні не тільки розуміти, що думаєте і відчуваєте одночасно, але й уміти це зіставляти і правильно використовувати. Всі ми люди і можемо відчувати величезну гаму емоцій щодня. У нас можуть траплятися емоційні сплески і це цілком нормально.

МОТИВАЦІЯ

Далі ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло. Якщо самоконтроль допомагає уникати недоречного використання негативних емоцій, то самомотивація вчить використовувати позитивні емоції в правильному напрямку. Ви бачите мету і кроки для її здійснення.

Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. В даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху! Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко встановлюватимете контакти, розумітимете, як налаштована до вас та чи інша людина.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

9. Вигорання на навчанні, що робити?

Емоційне вигорання – це стан, який можна ще описати як емоційне виснаження. Це те, про що може не знати студент, коли помічає себе: - постійно втомленим, емоційно виснаженим, спустошеним; - байдужим до навчання, а також до оточуючих людей.

Найкраще, що можна зробити з емоційним вигоранням, - попередити його на ранніх стадіях. Але якщо вже пізно, то для відновлення знадобиться час і комплексні заходи.

1. Зменшення навантаження

Навчання важлива, але здоров'я важливіше. Перш за все необхідно відновити нормальний режим, в якому буде достатньо часу на відпочинок.

2. Здоровий відпочинок

Звісно в соцмережах і запійний перегляд серіалів чи допоможуть психіці відновитися. Важливо, щоб дозвілля приносило задоволення і при цьому дозволяло розвантажити голову. Зустрічі з друзями, творчість і улюблені хобі - ось що відмінно відновлює душевні сили.

3. Турбота про здоров'я

Вигорання шкодить тілу не менше, аніж психіці. Для відновлення нормального самопочуття дуже важливо, щоб підліток правильно харчувався, регулярно бував на свіжому повітрі і досить багато спав.

4. Допомога психолога

Вигорання - серйозна проблема, і щоб допомогти підлітку впоратися з нею, корисно звернутися до фахівця.

5. Підтримка

Любов і підтримка значущих дорослих допоможуть підлітку швидше вийти з важкого емоційного стану. Для цього потрібно показати йому, що батьки на його боці: похвалити його за старання, обговорити тривоги і запропонувати допомогу. Важливо, щоб підліток розумів, що його приймають і цінують незалежно від навчальних досягнень.

6. Зміна обстановки

Відновити сили і на якийсь час забути про навчальні тривоги допоможуть невеликі подорожі. Це не повинно бути пригода, повне емоцій. Важливіше, щоб поїздка дозволила підлітку відпочити і відволіктися від тривожних думок.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

10. Мене обзивають нехорошим словом...

За статистикою зі знуцаннями в школі стикаються 49% дітей в Україні. І 36% з них не розповідають про це ні вчителю, ні батькам. Діти переживають булінг мовчки, бо не вірять, що дорослі можуть допомогти їм у цій ситуації.

Що порадити, щоб вона могла вийти з конфлікту з гідністю? Поради: «Не звертай уваги», або «Дай здачі» — не в рахунок. Жертві булінга важко не звертати уваги на те, що заподіює біль і приниження. І дати відсіч не кожній дитині під силу. У статті «Цькування в школі: що може зробити дитина, щоб зупинити шкільний булінг» писали про зарубіжний досвід боротьби зі знуцаннями в школі. Ці поради більше підходять для учнів середньої та старшої школи.

Сімейний і дитячий психолог Людмила Петрановська у своїй книзі з порадами для дітей «Що робити, якщо...» присвятила шкільному булінгу окрему главу. У ньому просто і доступно розповідається, чому деяким дітям так хочеться ображати інших, які діти стають жертвою булінга, і як реагувати на агресію і обзивання.

Хто і чому стає агресором і знуцається над ровесниками

Поясніть дитині, що причина знуцань зовсім не в ній, а в характері тих, хто її ображає. У будь-якому колективі знаходяться люди, які отримують задоволення, коли змушують інших страждати. Вони можуть робити це з різних причин.

Можливо, тому що самі переносили багато образ, і тепер виливають свій біль на інших. Можливо, вони в глибині душі не впевнені в собі, і, щоб оточуючі не бачили їх слабкості, намагаються придушити когось і отримати перевагу.

Такі люди не проявляють агресію, якщо оточуючі дають їм відсіч. Якщо за їхню жертву є кому заступитися. Але, якщо дружніх відносин немає, і в класі кожен сам за себе, агресор дуже швидко вибирає собі жертву. Тобто, перший секрет боротьби зі знуцаннями в школі — знайти друзів, які будуть поряд, коли кривдник вирішить повправлятися в дотепності. Удвох або втрох простіше дати йому відсіч, ніж поодиночі.

Кого найчастіше обзивають в школі

Якщо жертву шкільних знуцань спитати, чому саме її стали обзивати у школі, вона, швидше за все буде шукати причину саме в собі. Нестандартний зріст або вага, колір волосся, окуляри, «чіпляюче» прізвище — агресор може що завгодно зробити основою для булінга. І жертва починає думати, що причина дійсно в ній. Такий напрямок думок тільки закріплює позицію жертви, тому важливо пояснити дитині, що це не так.

Запитайте у дитини: чи справді вона вважає, що чиясь зовнішність, або фізичні якості дають привід принижувати і ображати людину?

Поясніть, що агресор чіпляється до того, хто емоційно реагує на його кпини. Саме ця реакція — те, чого він домагається своїми обзиваннями. Немає реакції — нема знуцань. «Це схоже на одну злу гру, в яку іноді люблять грати діти. Віднімуть у кого-небудь шапку або іншу річ — і кидають один одному по колу. А бідолаха кидається між ними, намагається відібрати, просить, злиться, але завжди не встигає. Шапку кидають далі, і всім дуже смішно. Крім того, чия шапка.

***Що можна порадити?** Піти у секцію баскетболу і навчитися ловити шапки на льоту? Така собі порада. Тому що справа не в тому, добре чи погано він ловить. Справа в тому,*

що він ЛОВИТЬ. Тобто погоджується грати в погану гру. Адже грають насправді не в шапку. Грають у нього. Всі веселості гри – в його сльозах, гніві, безпомічних стрибках. І чим більше жертва намагається відібрати шапку, тим більше задоволення кривдників. Тому найрозумніше в такій ситуації – НЕ ГРАТИ. Розвернутися і піти. Навіть якщо річ дуже потрібна. До речі, коли жертва йде, кривдники часто відразу втрачають інтерес і кидають річ, а то і віддають прямо в руки – адже вона їм не потрібна насправді. Якщо річ була цінна і тобі її не повернули, скажи про це батькам, – це їх гроші були витрачені на покупку, і вони мають право вимагати їх повернення»

Підкажіть дитині правильну установку поведінки

Не втрачати голову, коли тебе обзивають, дійсно, важко. Підкажіть дитині спосіб, як легше тримати себе в руках, і не видати кривдникові реакцію, якої він домагається. Головне: тримати в голові думку, що всі ці образливі слова ніяк не відносяться до особистості дитини. Натомість кажуть, що у кривдника є багато проблем у житті. Якщо у відповідь на образливі слова дитина почне сперечатися, відповідати такими ж образами, плакати, погрожувати або кидатися в бійку – все це не допоможе.

Що допоможе тримати в голові думку, що від чийось злих слів сам дитина не стає гірше, не перетворюється на того, ким її дразнять. Від слів взагалі нічого не відбувається.

Щоб легше було зберігати витримку, можна спробувати уявити ситуацію, як кіно. Уявити, що дитина дивиться з боку, захоплюється витримкою головного героя (себе), і дивується дурості і безглуздій поведінці його кривдника.

Представивши ситуацію з боку, дитина переносить фокус уваги (це не зі мною відбувається), і може не приймати нападки близько до серця.

Людмила Петрановська пише:

«Якщо вдалося зберегти спокій, ти можеш повести себе правильно. Наприклад:

- Позіхнути («Нудно-то як...»)
- Посміхнутися («Я так радий, що вам весело!»)
- Перевести увагу на кривдників («Так, я знаю, що тобі подобається говорити так»)
- Дати дозвіл («Обзивайтеся на здоров'я»)
- Все перевернути («А ви ще можете?»)

Справжніх винуватців, тих, хто затіває, мало. Один-два на весь клас. Інші діти приєднуються до них, не подумавши. Їм просто спочатку здається, що це дуже весело – показувати на когось пальцем, повторювати образливі слова і сміятися.

Поки ти жертва, вони думають, що саме так і треба з тобою робити. Але якщо ти будеш вести себе правильно, вони відчують себе ніяково. Можливо, їм навіть стане соромно. А хтось з них, можливо, почне поважати тебе і захоче з тобою дружити».

11. Зізнання в теплих почуттях.

Нашу скриньку довіри іноді плутають з поштою Валентина, тому ці повідомлення все ж передаю 😊

-Соня+Артем=Любов

-Я люблю Дашу, Соню, Таню

-Я люблю Влада

-Я люблю Таню, Жалє, Віку

-Я люблю Артема

-Я люблю Вову

Отакі у нас люблячі УЧНІ! Любов прекрасне почуття.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

12. Побажання.

-Дякую за вашу роботу(від дівчинки Євгешки)

-Будьте завжди собою

-Бажаю бути до дітей ніжніше, і правильно пояснюйте матеріал. Робіть так щоб було зручно дітям, а не вчителям

-Тримайтеся, дітям потрібна ваша підтримка!

-Бажаю Миру та щоб закінчилася війна та ми жили в мирній країні в якій небо спокійне.