# «Свободное время школьника». Информация для родителей на стенд «Психологический вестник»

# Это хорошо и замечательно, если ваш ребёнок занимается иностранными языками, рисованием, искусством, спортом, вышиванием, музыкой, танцами и т. д. Но здесь мера просто необходима!

И не стоит забывать о том, что у ребёнка **школьного** возраста обязательно должно быть **свободное время**.

Первоклассникам вообще не рекомендуется вводить новые дополнительные занятия после **школы**, если до сада ребёнок никуда не ходил. Со второго полугодия или со второго класса уже понемногу можно добавлять дополнительные занятия, но в этом вопросе всё индивидуально и необходимо смотреть, насколько сам ребёнок к этому готов.

Нервная система ребенка ещё окончательно не дозрела, иногда может казаться что ребёнок физически легко совсем справляется. Сама **школьная**жизнь это переход ребёнка на новый этап **психического развития ребёнка**, переход от игровой деятельности к учебной. Поэтому, чтобы перестроиться ребёнку необходимо **время** и нежелательно загружать его какими-то дополнительными занятиями, которые в итоге могут вызвать у него "перегруз".

Даже для более старших **школьников,** рекомендуется иметь один **свободный день вбудни,** после уроков, чтобы ребёнок мог бы сам распоряжаться, как он хочет его провести. Помимо **школьной** жизни существует ещё огромный пласт другой жизни, на которое попросту может не остаться **времени.** Это и общение, и прогулки с друзьями, игры, чтение или просто возможность заняться "ничегонеделанием".

Рекомендации!

• Просмотрите насколько загружен ваш ребёнок после **школы,** сколько у него остается **времени** на его личные занятия.

• Учите ребёнка, как правильно распоряжаться своим **временем**. Для **школьника**очень важно соблюдать режим дня, просыпаться в одно **время**, завтракать перед **школой**, если это необходимо, делать уроки не сразу после **школы**, а после небольшого отдыха, но ни в коем случае не откладывать на вечернее **время**!

В общем, правильно распределять нагрузку в течении дня, что в будущем позволит некоторые вещи довести до автоматизма.

• Введите совместные, семейные ритуалы или традиции. Например, по воскресеньям ходить в бассейн, кино музей или театр.

Важно спрашивать и разговаривать с ребёнком о его переживаниях. И в первую очередь, спрашивать, не какую оценку он получил, а как прошёл его день, что интересного и нового он узнал за минувший день!   
  
  
  
**Рекомендации психолога.**

**Каждый человек может добиться поставленной цели!**

**Несколько полезных советов:**

1.​ Цель должна быть полезной, значимой.

«Смысл жизни в красоте и силе стремления к целям, и нужно, чтобы каждый момент бытия имел свою высокую цель»,- писал М.Горький.

1.​ Поставленную цель необходимо сделать достижимой, привлекательной. Слишком трудная, отдаленная цель кажется нам абсолютно недостижимой, и у нас опускаются руки. Нужно наметить несколько последовательных, посильных этапов на пути к цели. Постепенно осуществляя каждый этап, мы приобретаем уверенность в своих силах, в достижении поставленной цели.

2.​ Поставленная цель должна быть тщательно обдумана.

Избегайте ставить цели, принимать решения, когда Вы в состоянии сильного эмоционального возбуждения, гнева.

1.​ Поставленная цель должна соответствовать Вашим возможностям.

2.​ Цель необходимо конкретизировать. А.С.Макаренко писал: «Никакое дело нельзя хорошо сделать, если неизвестно, чего хотят достигнуть».

3.​ Главная цель должна быть разбита на ряд промежуточных.

4.​ Нельзя быть рабом собственных решений. Следует изменять или даже отменять поставленную цель в случае вступления в действие неучтенных или вновь возникших обстоятельств, которые делают ее бессмысленной. Упорствует в своих ошибках только упрямец.

****

**Памятка:**

\* Управлять своими чувствами, психическими состояниями, поступками, поведением можно, используя самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, аутогенную тренировку.

\* Самоободрение – обращение к самому себе для укрепления веры в себя. При этом используются такие приемы: самоуспокоение, внушение уверенности в успехе дела – дело посильно и выполнимо, - внушение уверенности в себе – я смогу, равнение на любимого героя – а ему было каково? Можно использовать упрек в свой адрес такого типа: что раскис? Нельзя быть размазней!

\* Самоубеждение – убеждение себя в чем-либо путем соответствующих доводов и аргументов.

\* Самоприказ – приказ самому себе.

- Учись управлять собой.

- Не жди, когда тебе подскажут, укажут, дадут задание – будь сам инициативен, действуй по собственному почину.

- Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самому себе приказывать.

- Упорно побеждай все, что мешает достижению цели, и прежде всего недостатки своего характера.

Многие мыслители давали такой совет: «Если Вы удачно выберете труд и вложите в него свою душу, то счастье само Вас отыщет».

**Наши советы:**

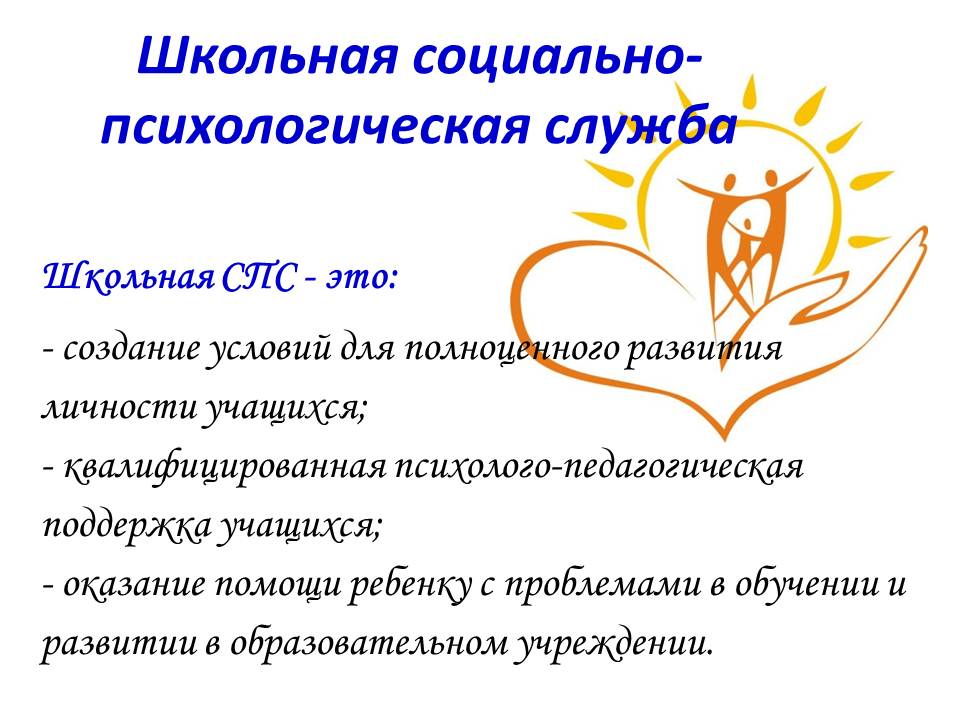
1.НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ. Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями. Помните, что наша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь. Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладеть Вами. Сосредотачивайтесь на позитивном.2. ЖИВИТЕ СЕГОДНЯ. Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчет. То, что было, уже не вернешь. То, что будет, еще не случилось. То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.3.​ ЗАПОЛНЯЙТЕ ПУСТОТУ. Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться пустого времени на переживания и беспокойства. Лучше отдайтесь своему увлечению. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни.4.БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ. У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно двигаться, дышать, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости, отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность.5. УЧИТЕСЬ. Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать, и уметь, тем шире будут Ваши профессиональные возможности. Повышайте свою квалификацию.6. ОБЩАЙТЕСЬ. Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Помните, Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Расширяйте круг общения.



Педагог-психолог Шкурина Ирина Александровна

Прием родителей: пн и чт с 10:00 до 15:00  
Почта: [shkurinair@yandex.ru](mailto:shkurinair@yandex.ru)





***Цели и задачи службы***

***Цели:***

*- обеспечение естественного развития детей через включение здоровье сберегающих технологий;*

*- формирование толерантности у воспитанников в условиях временной интеграции;*

*- психолого-педагогическая поддержка семьи, педагогов.*

***Задачи:***

*- развитие психотехнических навыков саморегуляции и управления стрессом у учащихся;*

*- создание условий, способствующих духовному и психическому развитию ребёнка в образовательном учреждении;*

*-формирование социальной среды жизнедеятельности ребёнка путём построения таких отношения между детьми, педагогами, родителями и администрацией образовательного учреждения, которые способствовали бы максимально полному раскрытию потенциальных возможностей и способностей ребёнка.*

В нашем городе существует несколько телефонов доверия, где обученные консультанты могут поговорить с Вами о самом наболевшем.

Вот они:

* ***Молодежный Телефон Доверия:***  8(863) 242-61-01.

Несмотря на название сюда можно звонить в любом возрасте.

* ***Центр диагностики и консультирования города Ростова-на-Дону для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.***

Ростов-на-Дону, Ленина ул., 44/2.Телефон:  8(863) 245-52-23.

* ***Телефон Доверия Городской:*** 267-93-04.

Преимущества этого вида бесплатной психологической помощи:

Анонимность, доступность, возможность получить помощь, не выходя из дома, в любое время дня и ночи (круглосуточно).

Недостатки:

Не всегда есть возможность дозвониться (обычно это проще сделать поздно ночью или рано утром).

Есть вероятность, что Ваше общение может прерваться из-за технических причин или из-за того, что кто-то помешает.

Возможности телефонного консультирования по сравнению с очным ограничены.



***Толерантность-путь к миру!***



Толерантность - трудное и редкое достижение по той простой причине, что фундаментом сообщества является групповое сознание. Люди объединяются в одной общности с теми, кто разделяет их убеждения, или с теми, кто разговаривает на том же языке или имеет ту же культуру. При этом объединение в общность может осуществляться по различным признакам: национальным, этническим, социальным, профессиональным, досуговым.

**Как выйти из стрессовой ситуации?**

****

****

Какая бы из причин не привела к появлению стресса, вы должны найти такое лекарство, чтобы быстро нормализировать состояние своего организма и больше никогда не страдать от этой пакости.

**Наиболее эффективные способы** [**борьбы со стрессом**](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-borotsya-so-stressom.html) **– это:**

1. Здоровый сон и полноценный отдых организма.
2. Физическая активность, медитация и дыхательные упражнения, прослушивание любимой музыки.
3. Правильное питание: побольше витаминов (зелень, овощи, фрукты), орехов, рыбы, печени, злаковых, меда, кисломолочных продуктов. Поменьше сладостей, мучного, жирного, жареного, копченого.
4. Планирование времени и составление списка дел, чтобы не допускать их накопления.
5. Научиться «переступать» через проблемы, которые вы не в состоянии решить.  
   Полюбите пословицу «Что не убивает нас, то делает нас сильнее» или «Испытаний не может быть больше, чем я смогу вынести».
6. Решать проблемы, пока они не перешли в категорию неразрешимых.
7. Устранение причин стресса.

Устали – отдохните, слишком много обязанностей – отдайте часть кому-то, поссорились с кем-то – помиритесь и т.д.

1. Видеть позитив даже в негативных моментах.
2. Фильтровать информацию, которую вы поглощаете.

Вы не несете ответственность за весь негатив человечества.

1. Верить, что все у вас будет хорошо, ведь вы, как никто, заслуживаете счастья.

