

Школьный журнал МАОУ МО Заречный МАОУ МО ЗАРЕЧНЫЙ “СОШ № 2”

“**ШКОЛЬНАЯ ПРЕССА**”

Декабрь, 2025



СПЕЦВЫПУСК

“**ДНЕВНИК ШКОЛЬНИКА**”

Для учащихся

КОДЕКС УЧЕНИКА

1. Каждый ученик школы должен следовать существующим «Правилам», тогда сохранится доброжелательная, психологически комфортная атмосфера, которая нужна человеку сама по себе, и вместе с тем лучше всего раскрепощает его для успешного усвоения знаний, развития и творчества.

2. В нашей школе ценятся знания, интеллект, свобода, духовные интересы, сильная воля, здоровый образ жизни, доброжелательность, сочувствие, искренность, честность, внутренняя культура, опрятность. Порицаются лень, эгоизм, обман, несправедливость, грубость, тщеславие, зависть.

3. Если нарушения требований «Правил» носят систематический характер, это расценивается как сознательная позиция, направленная на унижение и ущемление прав других учащихся, и во вред самой школе, его коллективу, устоям и репутации.

Ученик школы имеет право:

- на такое же проявление внимания, заботы и любви, какое получает любой другой ученик;
- на гуманное отношение окружающих: взрослых и ровесников в случаях совершения проступков или нарушения норм этикета;
- на собственную точку зрения по любому вопросу и свободу её отстаивания любыми законными средствами;
- на физическую неприкосновенность и неприкосновенность личных вещей;
- на доброе имя и защиту своей репутации от поспешных выводов, несправедливых оценок, вымыслов и клеветы;

- на объективную оценку и признание своих достижений в учёбе, спорте, художественно-эстетическом и личностном развитии;
- на пересдачу контрольных мероприятий в назначенный срок.

Обязанности учащихся

Каждый ученик школы обязан:

- серьёзно относиться к учёбе, стремиться добиваться наилучших результатов, рассматривать учёбу как главный смысл своего пребывания в школе;
- исполнять письменные и устные распоряжения школьной администрации и педагогов. Уважать знания, опыт и усилия своих учителей;
- выполнять распорядок дня, не опаздывать на уроки; частые опоздания на урок являются грубым нарушением дисциплины;
- к началу урока иметь на парте всё необходимое для того, чтобы сразу же включиться в учебный процесс;
- строго выполнять правила техники безопасности;
- следить за чистотой в школе и в своём классе;
- соблюдать нормы этикета в столовой, после еды необходимо убрать за собой посуду;
- уважать общечеловеческие, национальные и гражданские ценности, традиции своей школы, заботиться о репутации школы в целом и поднятию её престижа своими достижениями;
- относиться к другим благородно и предупредительно, вести себя сдержанно, с достоинством;
- уважать человеческое достоинство и права других учащихся. Любые действия, унижающие человеческое достоинство, травмирующие психику, ведущие к замкнутости и изоляции от ученического коллектива, порождающие состояние угнетённости, комплексы, ощущение собственной неполноценности, расцениваются как преступление перед личностью человека и являются несовместимыми с основополагающими принципами обучения и воспитания в школе;
- не допускать физического насилия по отношению к другим учащимся;
- соблюдать принятые в школе нормы этикета в одежде и манерах общения; избегать поведения, которое неприятно для окружающих с эстетической точки зрения;
- выражать свои взгляды, не задевая достоинства и чувств других людей;
- не перекладывать свою вину на других, а принести извинения, стараться исправить положение и сделать выводы на будущее;
- не отвечать злом на зло, быть открытым для извинения и прощения;
- бережно относиться к школе, к зелёным насаждениям на территории школы к её имуществу и оборудованию.

На территории школы и в здании учащимся следует:

- здороваться со всеми взрослыми, знакомыми и незнакомыми, педагогами, сотрудниками, посетителями школы, родителями;
- в случае недомогания или травмы немедленно сообщить об этом врачу или любому сотруднику школы;

На территории школы и в здании учащимся строго запрещается:

- самовольно отлучаться из школы в течение учебного дня под любым предлогом.
- ученик может выйти за пределы школы только с разрешения дежурного администратора;
- приходить на урок без выполненного домашнего задания, за исключением тех случаев, когда это выполнение было затруднено по уважительным причинам;
- заниматься на уроке тем, что не связано с учебным процессом;
- нарушать дисциплину во время урока, шуметь, громко разговаривать, мешать объяснению учителя;
- покидать класс без разрешения учителя;
- стремиться к превосходству над другими учащимися за счёт морального и физического давления; в школе признаётся исключительно

превосходство в знаниях, спорте и творчестве;

- обижать кого бы то ни было, особенно более слабых и младших по возрасту;
 - высмеивать того, кто меньше знает, отстаёт в учёбе или совершил какой-либо промах;
 - использовать для обращения унизительные прозвища;
 - использовать ненормативную лексику;
 - приносить, употреблять и распространять сигареты, алкогольные напитки и наркотические вещества в школе и на её территории;
 - брать чужие вещи без разрешения их владельцев;
 - играть на территории школы в азартные и любые другие игры на деньги или вещи;
 - причинять ущерб школьному имуществу, портить интерьер школы;
 - неуважительно относиться ко всем сотрудникам школы, учащимся и родителям.
- К учащимся применяются следующие меры взыскания:**
- замечание;
 - выговор;
 - строгий выговор на административном совещании в присутствии классного руководителя и родителей учащегося;
 - возложение обязанности возместить ущерб;
 - возложение обязанности принести публичное извинение;
 - перевод в другой класс;
 - постановка на внутришкольный учёт;
 - постановка на учёт в КДН (отдел по делам несовершеннолетних);
 - наблюдение за семьёй отделом Полиции и соцслужбой.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ

1. Учащиеся обязаны являться на уроки со всеми необходимыми для них книгами, тетрадями и прочими учебными и письменными принадлежностями.

2. Во время учебных занятий учащиеся должны быть предельно внимательными, добросовестно готовиться к урокам, с точностью записывать, что задано учителем к следующему уроку, в дневник.

3. Учащимся школы запрещается:

- приносить с собой в учебное заведение посторонние вещи и издания, создающие помехи в ходе учебного процесса;
- играть на деньги или с иной корыстной целью;
- нарушать правила техники безопасности на уроках и переменах.
- пользоваться на уроках гаджетами.

4. В отношении друг к другу учащиеся должны быть вежливыми, дружелюбными, доброжелательными.

Запрещаются драки и иные злоупотребления силой. Школьники обязаны воздерживаться сами и воздерживать других товарищ, как в стенах школы, так и за её пределами от всякого рода дурных поступков. Недопустимо всяческое подстрекательство к какому-либо правонарушению.

5. Запрещается употребление в речи неприличных слов и выражений, громкие крики во время перемены.

6. Учащиеся обязаны посещать все уроки и уведомлять классного руководителя о пропусках занятий в школе по болезни или по другой уважительной причине.

7. В случае пропуска уроков необходимо самостоятельно или с помощью учителя изучать пропущенный материал.

8. Учащиеся должны беспрекословно выполнять требования учителей и работников школы, которым вверена забота об

образовании и воспитании школьников, ко всем взрослым и детям относиться уважительно.

9. Если ученику рекомендованы дополнительные занятия, их посещение необходимо.

10. Учащиеся школы обязаны добросовестно выполнять требования дежурных по школе, поддерживать чистоту и порядок в стенах образовательного учреждения и на его территории, не допускать нарушений санитарно – гигиенических норм.

10. Учащиеся школы обязаны бережно относиться ко всему имуществу школы, за испорченное оборудование родители будут платить штраф.

11. Данные правила являются обязательными для выполнения всеми учащимися.



КАК СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня - это почасовой распорядок дня, в который входит расписание уроков.

Шаг 1. Возьмите лист бумаги. На нём нужно расчертить текущую неделю. Подойдёт и обычный школьный дневник. Если вам удобнее работать со школьным расписанием в электронном виде, можно использовать специальные приложения.

Шаг 2. Установите время отхода ко сну и пробуждения. Выработайте одинаковое время — так организму будет комфортней и привычней.

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, ученики начальной школы должны спать не меньше 10–10,5 часов, а первоклассникам рекомендовано ещё 2 часа дневного отдыха.

Такие же нормы сохраняются и для учащихся 5–7 классов. В 8–9 классе норма сна — 9–9,5 часов. Старшеклассники, выпускники и взрослые могут спать по 8–9 часов.

Шаг 3. Впишите все уроки на неделю. Затем начните планировать время бодрствования — посчитайте, сколько часов в день ребёнок должен проводить за занятиями. Посмотрите, нет ли дней, когда уроки идут больше трёх или четырёх часов подряд. Если есть — распределите учебную нагрузку равномерно. Учтите, что нужно время на домашние задания и, возможно, совместное обсуждение текущих уроков. Так вы поймёте, сколько времени уходит на учёбу.

Шаг 4. Впишите секции или хобби. Здесь главное — не перегрузить ребёнка дополнительными занятиями. Если каждый день заниматься школьными заданиями, делать домашние дела, да ещё и ходить на секцию — нагрузка окажется чрезмерной.

Шаг 5. Добавьте время для отдыха. Обязательно включите в режим дня прогулки — детям необходима физическая активность и свежий воздух.

Вот как можно выстроить распорядок дня для ученика обычной начальной школы.

Режим дня школьника	
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30

КАК ПОДНЯТЬ ШКОЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ: ОТВЕТЫ НА САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ УЧАЩИХСЯ

Хорошо учатся, как правило, те, кто понимают, зачем им это нужно. Те, у кого сформировалась высокая школьная мотивация, то есть побуждающая сила, заставляющая внимательно слушать учителя и регулярно выполнять домашние задания.

1. Учёба развивает мозг человека. Школьные предметы формируют наш кругозор, общее мировоззрение, развивают абстрактное и логическое мышление, словарный запас, речь, а также память и внимание. Помните, нет ни одного бесполезного школьного предмета. Все они прокачивают наш мозг.

2. Учёба - это как компьютерная игра. Чтобы попасть на продвинутый уровень, надо пройти первый, самый элементарный. Школа - это начальная ступень в нашей будущей профессиональной карьере, или в игре под названием: «Реальная жизнь».

3. Именно в школе мы получаем элементарные основы научных знаний, которые затем можно будет углублённо изучать в высших учебных заведениях или колледжах.

4. Многие школьные предметы будут продолжаться в университетах. Не стоит думать, что если для поступления в вуз требуются знания только по русскому языку, литературе и биологии, то в процессе учёбы вам не потребуется знания английского и русского языка или, например, обществознания.

5. На вопрос: «Почему в Америке дети могут сами выбирать, на какие предметы им ходить, а мы нет?», ответим, что в России, в отличие от Америки, обучение носит бесплатный характер, если бы родители оплачивали



все предметы, им просто бы не хватило денег.

И подобными достижениями своей страны нужно гордиться, а не жаловаться на судьбу.

6. Многих мучает вопрос: «Почему учителя учат нас одному-двум предметам, а мы должны знать все?» - ответ очевиден. Прежде чем стать учителем, нужно окончить среднюю общеобразовательную школу, 11 классов. Окончить так, чтобы захотелось ходить в школу всю свою сознательную, зрелую жизнь.

А затем проучиться ещё пять с половиной лет в университете, где углублённо изучают две школьные науки по выбору, например математику и информатику, или биологию и географию, плюс иные предметы. Если в школе мы учим примерно 15 уроков, то в университете их будет как минимум 80. Став учителем, нужно ежегодно писать рабочие программы, отчёты, ежедневно готовиться к урокам, проверять тетради, заниматься самообразованием, постоянно повышать уровень квалификаций и раз в пять лет проходить обязательную аттестацию, подтверждая свои профессиональные навыки, то есть учиться всю жизнь.

7. Как заставить себя учиться? Всё зависит от побуждающей внутренней силы: «Учу уроки, чтобы

завтра получить «5», или «Учу, чтобы не получить «2». Чувствуете разницу? Первая мотивация направлена на достижение успеха, вторая на избегание неудач.

8. Зачем вообще нужно хорошо учиться? Чем старательнее учишься, тем лучше результат, тем выше шанс поступить на более престижную и высокооплачиваемую работу и поднять уровень своей взрослой жизни на более комфортный уровень. Хочешь жить красиво, помни, что нужно много трудиться, а для этого быть образованным человеком.

9. Будьте самостоятельны. Нужно уметь самостоятельно решать сложную задачку, не прибегая к списыванию. Ведь на экзамене списать будет не у кого. Помните, учимся мы, прежде всего, для себя любимых, для своего профессионального будущего и развития собственных интеллектуальных способностей.

10. Зачем нужно хорошо учиться? Чем старательнее учишься, тем выше шанс поступить на более престижную и высокооплачиваемую работу и поднять уровень своей взрослой жизни на более комфортный. Сильное желание чему-нибудь научиться, это уже 50% успеха!

Лариса Николаевна Толокрова, педагог-психолог

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО УЧЕНИКА

1. Будь внимателен на уроках, не отвлекайся сам и не отвлекай других!

2. Никогда не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

3. Не бойся перетрудиться. Учись с интересом, ведь это пригодится тебе в будущем.

4. Будь любознателен, но не любопытен. Читай дополнительную литературу, изучай первоисточники.

5. Проявляй самостоятельность в обучении.

6. Будь спокоен, держи себя в руках в любой ситуации. Ничего не бойся и помни, нет ничего невозможного!

7. Будь доброжелателен с людьми, не бойся попросить о помощи.

Лариса Николаевна

Топоркова, педагог-психолог



Рекомендации учителям

8 ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ

1. Начните с целей, понятных и значимых для учеников.
Вместе с классом обсудите, какие навыки, знания и качества они смогут развить в течение учебного года. Постановка ясных и достижимых целей помогает ученикам понимать, к чему они стремятся.

2. Используйте игровые и соревновательные элементы.
Внедряйте квизы, мини-викторины, командные соревнования. Такие активности превращают обучение в увлекательный процесс, повышают вовлеченность и развивают командный дух.

3. Регулярно отмечайте индивидуальные успехи каждого ученика.
Позитивная обратная связь вдохновляет и укрепляет уверенность в собственных силах.

4. Развивайте базовые познавательные качества.
Внимание, память, быстрота реакции, воображение – всё это фундамент успешного обучения. Интегрируйте развитие этих навыков в упражнения, задания и учебный процесс в целом.

5. Организуйте систему менторства.
Позвольте более опытным ученикам помогать новичкам. Это формирует атмосферу поддержки и взаимопомощи, а также повышает чувство ответственности у наставников.

6. Создавайте положительный эмоциональный фон.
Эмоциональная атмосфера на уроке – мощный стимул к обучению. Положительный эмоциональный настрой, через создание на уроке доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества, яркую и эмоциональную речь учителя.

7. Развивайте командный дух.
Применяйте коллективные формы работы: групповые задания, игры, соревновательные элементы, взаимопроверку, совместный поиск решений, метод проб и ошибок, помочь друг другу.

8. Сотрудничайте с учениками.
Вовлекайте школьников в совместное решение задач, обсуждение противоречий, проводите учебные беседы и дискуссии. Это формирует чувство участия и уважения к мнению каждого.

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Вот 12 советов, которые помогут в этом:

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чём у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.

Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своём внешнем виде, карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете его и одновременно посыпаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не приижая свои достоинства.

4. Используйте положительные утверждения для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: «Я люблю и принимаю себя!» или «Я привлекательна и заслуживаю в жизни самого лучшего».

Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте его несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и



после того, как проснетесь.

Всякий раз, когда вы повторяете аффирмацию, почувствуйте положительные эмоции. Таким образом, эффект воздействия будет значительно усилен.

5. Используйте семинары, книги, аудио, видеозаписи, посвящённые повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки прямым образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно также, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

6. Страйтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, ваша самооценка растёт.

7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д.

Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите, по крайней мере, 20 своих положительных качеств.

Как и с предыдущим списком важно просматривать этот перечень почаше. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя тем самым заниженную самооценку, а затем удивляются, почему в их жизни всё не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

9. Начните больше давать другим. Это не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Страйтесь заниматься тем, что вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если ваши дни проходят на работе или в школе, которую вы презираете.

Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и даёт возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время своим увлечениям, которые приносят вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не



будете проводить свою жизнь так, как вы хотите.

Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы неверны себе и у вас будет низкая самооценка.

12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы.

Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растёт ваше самоуважение, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя.

Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.

**ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЁ. ТОЛЬКО ОБЫЧНО ЕМУ МЕШАЕТ ЛЕНЬ,
СТРАХ И НИЗКАЯ САМООЦЕНКА.**

ПАМЯТКА ОБЩЕНИЯ С МАНИПУЛЯТОРАМИ

Что такое манипуляции? В отличие от гармоничных, здоровых взаимодействий между людьми, где происходит взаимный обмен, при манипуляции один человек явно использует другого себе на пользу.

Большинство манипуляторов отличает некоторые особенности:

- Ставят свои потребности выше ваших.
- Ставят свои чувства выше ваших.
- Говорят, что вам нужно делать.
- Питаются вашими внутренними переживаниями и сильными эмоциями.
- Хотят, чтобы вы чувствовали себя виноватым.
- Знают, как выявить ваши слабости.

• Как только они о них узнают, они используют ваши слабости против вас.

- Путем хитрых манипуляций они убеждают вас отказаться от чего-то, чтобы удовлетворять их эгоистичные интересы.

Любимым оружием манипулятора являются: жалобы, сравнения, ложь, отрицание, обвинения, шантаж, обесценивание, забывание, лесть и подарки.

Манипуляторы вызывают у вас чувство вины такими фразами, как: "И это после всего, что я для тебя сделал/а".

Вас могут сравнивать с кем-то другим: "Даже тот или иной человек делает..." Классическими уловками могут быть угрозы или обвинения вроде: "Ты думаешь только о себе", "В твоём возрасте ты никого больше не встретишь, если уйдешь от меня" или игра в жертву "Без тебя я умру". Какими бы ни были причины такого поведения, непросто быть потерпевшей стороной такой скрытой агрессии. Как же дать отпор манипулятору и положить конец его влиянию?

Вот десять фраз, которые помогут вам поставить манипулятора на место:

1. Просто скажите: «Нет». Это мощное слово, если вы используете его без продолжения.

Проблема в том, что мы часто сопровождаем отказ причиной или извинением, по которым мы поступаем тем или иным образом. Некоторые люди часто ведут себя так, будто у них есть какое-то право просить и требовать что-то от других, особенно если они привыкли к тому, что вы все время соглашаетесь. На самом деле, вам необходимо делать все, что вас просят, и вам не нужно оправдываться за свой отказ перед манипулятором.

2. Мне нужно, чтобы ...

• Мне нужно, чтобы ты перестал меня оскорблять и говорил со мной уважительно/спокойно.

• Мне нужно, чтобы ты сам об этом позаботился

Когда вы говорите манипулятору "Мне нужно", вы твердо и уверенно отвергаете его тактику. Такой ответ позволяет вам отказать ему в его желаниях и заменяет его фразой, которая говорит ему о ваших потребностях.

3. Для меня будет лучше, если ...

Это еще один способ заявить о своих потребностях и отказать манипулятору. Когда вы имеете дело с такого рода людьми, лучше всего попытаться сосредоточиться на собственных потребностях.

4. Отойдите. Манипуляторы любят использовать эмоциональное и физическое устрашение, чтобы получить то, что им нужно. Если они начинают прибегать к этому, то ожидают, что вы будете прислушиваться к их командам и требованиям. Вы можете вывести человека на чистую воду и сбить с толку этой фразой. Если манипулятор начинает к вам приближаться или слишком много просить, попросите

его отойти в буквальном или переносном смысле, чтобы установить границы.

5. Мы поговорим, когда ты успокоишься

Эта фраза работает, если манипулятор начинает создавать слишком много напряжения и эмоционального накала, чтобы мешать думать рационально.

Постарайтесь не попадаться на эту ловушку. Попросите человека взять какое-то время (день или два), чтобы он успокоился перед тем, как снова вас о чем-то попросить.

6. Мои чувства тоже имеют значение.

Некоторые манипуляторы превозносят свои чувства. Их цель заключается в том, чтобы вы забыли о своих чувствах, пока вы направляете все усилия на исполнение их просьб и желаний.

Положите конец этим действиям, чётко обозначив свои эмоции и нужды. Жизнь не крутится вокруг одного человека, также как дружба или отношения.

7. Это недопустимо.

Манипулятор ищет легкую мишень. Им нужен человек с плавающими границами, который не затеет скандал, когда они перейдут черту дозволенного. Сказав оппоненту о том, что он делает что-то неприемлемое, вы даете ему знать, что вами не так легко пренебречь. Скорее всего, манипулятор сразу переключится на кого-то другого.

8. Уйдите. Это относится к людям, которые делают разного рода пакости, а затем как ни в чем ни бывало звонят вам, обращаясь за помощью. Или к тем, кого вы не видите годами, но кто неожиданно появляется и просит у вас денег.

Некоторым людям просто нет места в вашей жизни. Если человек неоднократно вас обманывал, подводил и манипулировал вами, укажите ему на дверь и не оглядывайтесь.

9. Тебе наверное очень плохо, раз ты нападаешь на меня. Хочешь об этом поговорить?

Это утверждение демонстрирует, что вы признаете гнев, грусть и страх манипулятора, а ваш вопрос говорит о немерении решить его.

Низкая самооценка является одной из причин, почему манипулятор пытается управлять вашими эмоциями.

Признав его чувства, вы сможете расставить все точки над "и" и помочь

человеку постепенно избавляться от деструктивного поведения.

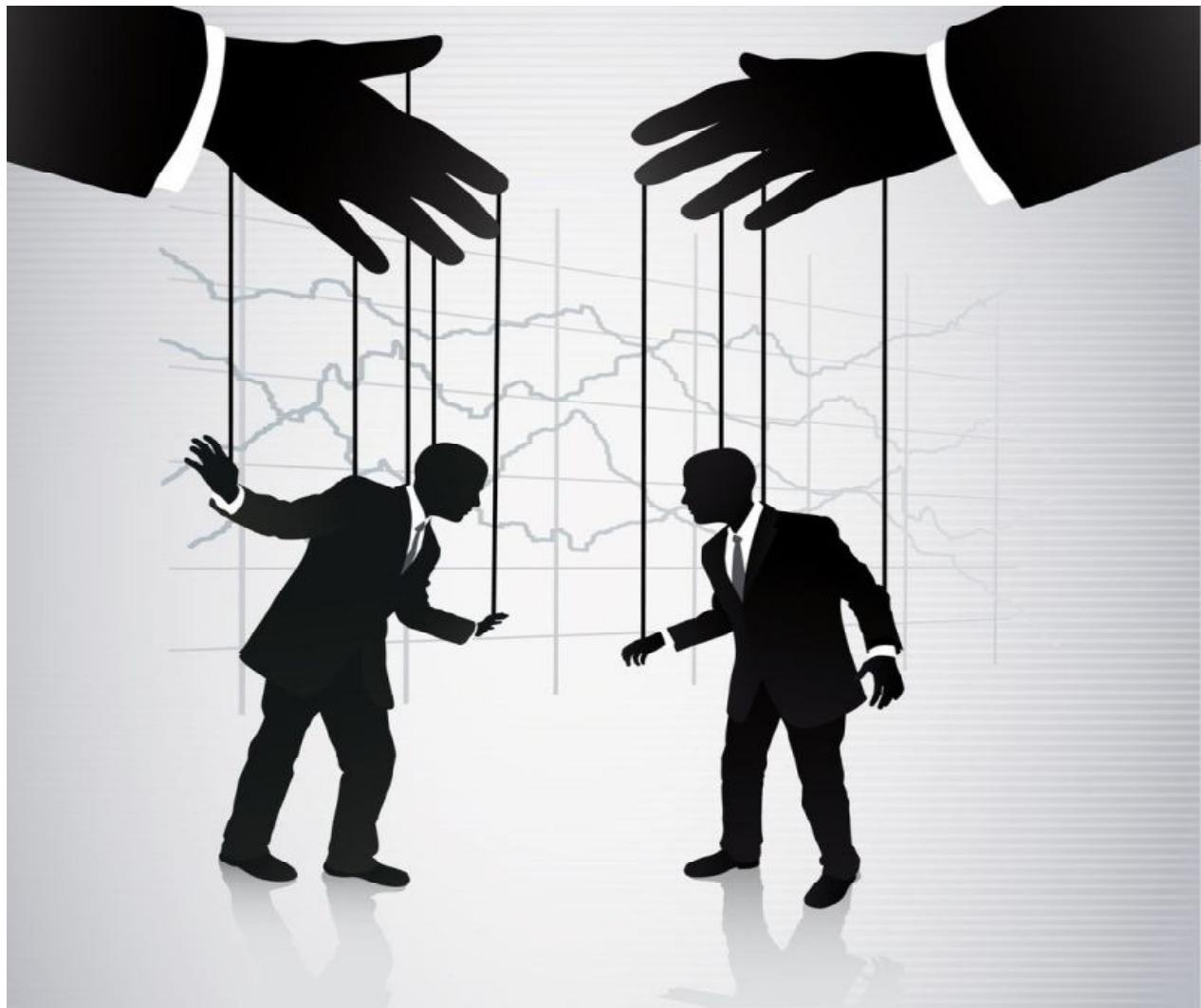
10. Ничего не говорите. Манипуляторы пытаются сильными эмоциями.

Если они могут провоцировать вас на гнев, страх и беспокойство, то у них возникает ощущение, что они взяли над вами вверх. Сохраняйте спокойствие, отрегулируйте дыхание и сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии.

Почувствуйте напряжение в груди, плечах, шее или животе.

Мысленно расслабьте эти мышцы, глядя в глаза манипулятору. Конечно, для некоторых людей это окажется непростой задачей.

Спокойная реакция в ответ на озлобленность может еще больше раззадорить манипулятора. Воздержитесь от желания вступить с ним в полемику. Манипулятор быстро поймет, что не может изменить ваших эмоций и переключится на более лёгкую добычу.



ГАРМОНИЯ - ЭТО БАЛАНС МЕЖДУ ОТДАЕЙ И ПОЛУЧЕНИЕМ,

А НЕ ИГРА В ОДНИ ВОРОТА.

КАК СКАЗАТЬ: "НЕТ!" ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Умение говорить «нет» - это социальный навык, который в наше время просто необходим, ведь вокруг так много вредных соблазнов.

Научиться говорить «нет» необходимо для того, чтобы жить здоровой, полноценной, счастливой жизнью, чтобы не стать зависимым от вредных привычек, которые способны разрушить наше здоровье и саму жизнь. Твёрдое: «Нет!» нужно научиться говорить в ситуациях, когда тебе предлагают попробовать наркотик, или сигарету, алкоголь, или совершить какое-то противоправное действие. Ведь это явно навредит твоему здоровью и репутации. Считается, что в таких случаях не умеют отказывать люди неуверенные в себе, с заниженной самооценкой, зависимые от мнения окружающих.

Психологи утверждают, что говоря «да», когда внутри все кричат «нет», мы подвергаем себя стрессу. Со временем неумение отказать может перейти в такие физические симптомы как: головная боль, бессонница и напряжение мышц спины.

Постепенно психологическое состояние переходит в физический недуг. Поэтому, выход один – учитесь отказывать.

Однако, в ситуациях, когда родители просят навести порядок в квартире, помочь по хозяйству, или педагог просит выполнить дополнительное задание, чтобы подготовить к участию в конкурсе, отрицательный отказ будет не уместен. Так как эти ситуации тебе не вредят, а наоборот научат быть аккуратным, успешным и трудолюбивым. Прежде, чем ответить отрицательно, хорошенько подумай, какая это ситуация и почему именно ты не можешь согласиться.

Когда говорить "нет"? Вы не можете и не должны отвечать отказом на любую просьбу. Прежде чём сказать: "нет", спросите себя:

- «Достаточно ли у меня сил и способностей для выполнения этого поручения?»

Если у вас нет уверенности в том, что вам это удастся, ответ должен быть один — «нет».

- «А у меня есть на это время?» Неважно, насколько привлекательно звучит предложение, в большинстве случаев это требует времени. Вашего времени.

- «Вы хотите этим заниматься?» Здоровый эгоизм в данном случае не помеха, особенно если это касается ваших усилий и времени.

- «Какие могут быть последствия?» Если вы откажетесь пойти с другом на матч, перестанет он от этого быть вашим другом? Конечно же, нет. Запомните, что отказ в просьбе еще не означает, что вы обижаете кого-то.

После ответа на все приведенные вопросы произнести «нет» вам станет намного легче. Существуют способы сказать «нет» без фактического произнесения этого слова.

Они включают следующие фразы: • «Простите, но сейчас я не могу». Подобное начало будет отличной тактикой и смягчит отказ. Разве можно не принять такое извинение, которое, очевидно, огорчает и самого говорящего?

• «Как-нибудь в другой раз» означает перенос мероприятия на более поздний срок. Это все же мягче, чем прямой отказ. Это только игра слов, но, может быть, она поможет вам избежать обид.

• «Спасибо, что спросили, но я не смогу вам помочь». Спорить с таким утверждением довольно сложно. Вы не только благодарите человека за оказанное доверие, но и никоим образом не обижаете его.

• «Мне кажется, вам лучше обратиться за помощью к кому-нибудь другому». С этим ответом нужно быть осторожнее.

Подобное утверждение провоцирует собеседника говорить вам комплименты и объяснять, почему он пришел именно к вам.

- Если сразу отказать не получается, надо воспользоваться паузой, то есть уйти от прямого контакта, ведь трудно отказать, глядя просителю в глаза, легче попросить время на обдумывание, а затем перезвонить и отказаться.

- Если на вас «давят» в принятии решения, перехватите инициативу.

Сами попросите о чём-то.

- Подбирайте синонимы к слову «Нет!». Всё дело в том, что самое трудное – это именно сказать слово «Нет!» или слово с отрицательной частицей. Поэтому придумайте другую словесную форму для отказа: «Мне хотелось бы помочь, но...», «Я прошу прощения, но...», «Это очень интересное предложение, но...», «Я с удовольствием это попробую, но...».

• Предложите альтернативу. «Я не хочу идти сегодня в кино, мне оно не интересно. Подумай, может с тобой кто-нибудь еще соберется? У нас ведь кто-то еще хотел посмотреть этот фильм!»

- Если же на ваш отказ собеседник начинает давить и играть на ваших чувствах, то дело уже не в вашем умении и неумении говорить «нет», а в том, что ваш собеседник вами манипулирует. Можете ему просто сказать: «Не дави на меня!» (вариант: «У меня такое ощущение, что ты на меня давишь!»), и если вы можете сказать это спокойно, глядя в глаза, ситуация перейдет под ваш контроль.

- Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом. «Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». В данной ситуации можно сказать практически то же самое: если человек, просящий вас об одолжении, не способен войти в ваше положение и понять причину

отказа, то это очень ярко иллюстрирует его истинное к вам отношение. Пример. Если вы уже знакомы с информацией о действии наркотиков, а вам их предлагают попробовать, подумайте, как откажете, следуя, ниже предложенным вариантам:

1. Назовите причину. Скажите тем, кто вам предлагает, почему не хотите принимать наркотики:

- «Я знаю, что это опасно для меня».
- «Я уже попробовал, и это мне не понравилось».

2. Будьте готовы к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Сделайте это просто для себя и своего самоуважения.

Вы не должны объяснять всем своей причины. Просто скажите «Нет».

4. Имейте какое-нибудь дело. Если вы заняты, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если вы скажете, что всего-навсего собираетесь просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда вы находитесь «под нажимом».

5. Избегайте ситуации. Вы ведь можете знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Страйтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. Общайтесь с теми, кто не употребляет наркотики. Ваши настоящие друзья не будут заставлять вас принимать опасные вещества, пить спиртное и не будут делать этого сами.

Вам предложили ПАВ (психоактивное вещество).

Как сказать «нет»:

- «Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде. У меня другие планы».
- «Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчёт в том, что я делаю».
- «Спасибо, нет. Если приму это, то потеряю власть над собой».
- «Спасибо, нет. Мне не нравится этот вкус».
- «Спасибо, нет. Это не в моём стиле».
- «Спасибо, нет. Мне ещё предстоит делать уроки».
- «Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».
- «Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни».



КАК НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

1. Отучитесь смертельно расстраиваться по мелочам.
2. Научитесь сбрасывать напряжение, с помощью глубокого дыхания, или мысленного приказа: «Стоп!», после чего расслабьте мышцы.
3. Давайте отдых своей нервной системе. Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.
4. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Чтобы ни случилось, ищите в этом хорошее.
5. Не пользуйтесь негативными командами своего мозга.

Дайте время, чтобы успокоиться и принять решение на «холодную» голову.

6. Если вас раздражает какой-либо человек, напишите на листе бумаги все его негативные стороны личности, которые вызывают у вас гнев и раздражение, а потом найдите в нём и напишите в четыре или пять раз больше хорошего об этом человеке.

Когда вы перечитаете бумагу и поймёте, что это тоже человек со своими достоинствами и недостатками, это поможет принять его таким какой он есть. Бумагу потом нужно порвать и выбросить.

7. Не держите в себе обиды, страх, раздражение, неприязнь.

Это разрушает прежде всего вашу нервную систему. Учитесь прощать и отпускать ситуацию. Если негатива слишком много купите воздушный шарик с гелием, нарисуйте смешную физиономию того человека, что вас разрушает и отпустите в воздух.

8. Желайте всем людям, особенно обидевшим вас, счастья и здоровья. Мыслите позитивно и смотрите на мир любящими глазами.

9. Научитесь ценить все хорошие моменты, которые случаются в вашей жизни.

В сложных жизненных ситуациях вспомните слова царя Соломона: «Всё проходит, и это пройдёт!»

СОВЕТЫ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

1. Не предъявляйте чрезмерных требований к окружающим. Если вы пытаетесь сделать окружающих удобными для себя, перспективы в успехе минимальные. Зато это вызывает враждебное отношение к вам. Принимайте людей такими какие они есть.

2. Умейте хотя бы на время отвлечься от своих забот. Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавиться от гнева, тяжёлых мыслей. Отвлёкитесь какими-либо насущными заботами по учёбе или дома. Постарайтесь не заражать окружающих своим дурным настроением.

Если окружающие доброжелательны к вам они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь. Будьте разумны и тактичны: очень плохое впечатление производит человек, который свою, даже пустяковую неприятность, превращает в мировую проблему.

3. Страйтесь не оставаться наедине со своими неприятностями. Исповедуйтесь доброжелательному человеку, которому вы доверяете, в том, что мучает вас, этим вы принесёте себе огромное облегчение, советы вашего собеседника могут даже не иметь богатого практического значения. Важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность.

4. Нельзя быть совершенством во всём. Не живите в вечном страхе, что вы хуже других ваше усилие достичь невероятных высот часто ведёт в болезненным поражением.

Страйтесь, прежде всего, отлично выполнять свою работу и то, к чему вы имеете призвание. Для чувства удовлетворённости достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальные выполнять добросовестно.

5. Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время паузы постарайтесь осмыслить ситуацию.

В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесёт вам облегчения.

А может быть чревата новыми неприятностями. Лучше всего, если вам представится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжёлой физической работой или гимнастикой. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

6. Иногда нужно уступить. Упрямо настаивая на своём, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными. Прислушайтесь к точке зрения оппонента. Уважайте её. С долей самокритики отнеситесь к своей точке зрения. Разумные поступки не только полезны для дела, но и вызывают уважения окружающих.

7. Советуйтесь с врачом. Врач вам даст конкретный совет, как снять страх, тревогу, раздражительность, улучшить ваш сон, оградить от невроза.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Стресс - это напряжение. Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на него.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немыслимое количество пищи, другие - совсем теряют аппетит; третьи - с трудом засыпают ночью, а некоторые испытывают сонливость даже днем.

Для поддержания психического здоровья нужно:

- В любой ситуации сохранять оптимизм.
- Стремиться к разумной организованности в жизни, учёбе, быту.
- Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.
- Учиться радоваться жизни.
- Не быть максималистом.
- Не копаться в своём прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.
- Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.
- Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.
- Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.
- При необходимости – снизить темп жизни и пересмотреть некоторые жизненные позиции.

В качестве релаксации психологи рекомендуют следующие приёмы:

- Переоденьтесь в удобную одежду, займите удобное положение (сидя или лёжа), ощутите, как расслабление окутывает ваше тело.
- Отдыхать можно и в позе кучера. Для этого сядьте на край стула, широко разведите ноги в стороны, согните их в коленях, упритесь стопами



в пол. При этом нужно сгорбить спину и свесить голову к груди. Следите за своим дыханием: вдохните, задержите дыхание и выдохните воздух.

• Заварите себе зелёного чая или сварите свежий кофе. Сидя в удобной позе, медленно потягивайте напиток, концентрируясь на его вкусе, запахе, ассоциациях, которые у вас возникают.

• Включите свою любимую музыку, прилягте и полежите минут 5 – 10.

• Не забывайте о целительной силе воды. Примите душ, встав под струи воды с головой. Либо полежите в ванне с солями или пенкой.

• Если позволяет погода, прогуляйтесь медленно по улице.

Никто, кроме самого человека, не может сбросить накопленные негативные эмоции. Поэтому каждый должен сам заниматься профилактикой стресса.

ПАМЯТКА «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?»

• Снижайте значимость события, вызвавшего стресс – пересмотрите своё отношение к случившемуся по принципу: «Что ни делается, всё к лучшему...».

• Активное поведение – не держите в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплесните наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помойте окно или пол, протрите чистую посуду и т.п.); займитесь спортом,

играй в футбол, волейбол и т.п.

• Расслабьтесь. Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.

• Включите позитивное мышление. Позитивный способ мышления, и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

• Сохраняйте оптимизм.

• Научитесь говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.

• Учитесь радоваться жизни во всех её проявлениях.

• Не копаётесь в своём прошлом и тем более не сожалейте о том, что не сделали когда-то или сделали не так.

• Соблюдайте правильный режим питания, сна и отдыха.

• Ведите здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.

КАК ПЕРЕЖИТЬ ОДИНОЧЕСТВО

1. Заведите четвероногого друга. Скрасить одиночество поможет вам любимый питомец, например, кошка или собака.

С собакой нужно гулять несколько раз в день, это позволит вам найти единомышленников, других собаковладельцев и поближе познакомиться с ними.

2. Занимайтесь саморазвитием. Проводить часы уединения необходимо с пользой для себя и ценить каждую минуту. Найдите занятие, хобби, которое нравится, и вкладывайте в него свою душу. Развивайте свои умения и навыки, например, читайте книги, смотрите фильмы, рисуйте, учитесь готовить. Мастер-классы сейчас легко можно найти в интернете.

3. Запишитесь в тренажёрный зал и используйте свободное время для формирования красивого тела. Или просто каждый вечер прогуливайтесь по городу, или путешествуйте на велосипеде. Сформируйте хорошие привычки следите за своим питанием и физической нагрузкой.

4. Научитесь выражать свои мысли и чувства на бумаге. Если регулярно записывать то, что беспокоит и тревожит, можно заметить, что груз тягостных мыслей стал легче. Попробуйте проанализировать, в какие именно моменты у вас возникает чувство одиночества. Что предшествует этому? После того как вылили мысли на бумагу, порвите её и выбросьте.

5. Заведите какой-нибудь красивый блокнот, личный «Тренажёр счастья» и каждый вечер в течение 5 минут записывайте самые позитивные моменты, которые произошли за день. Например: «Выпила вкусный кофе. Посмотрела интересный фильм и т.д.»

6. Займитесь танцами, можно дома, самостоятельно под энергичную музыку танцуйте как нравится именно вам. Активные движения стимулируют выработку гормонов радости.



7. Больше времени проводите с семьёй. В моменты, когда вам одноко и грустно можно поговорить с родственниками, поделиться переживаниями и попросить совета.

8. Займитесь интеллектуальным развитием. Желательно, чтобы оно было связано с общением. Так очень быстро можно обрести новых знакомых, друзей. Найдите клуб по интересам, по изучению английского языка или литературного чтения.

9. Путешествуйте вместе с родными. Не надо бояться дальних расстояний и смены обстановки. Можно путешествовать по области, стране или за границу.

10. Помоще выходите в люди. В театр, кино или клуб любителей шахмат, главное, не бояться новых знакомств и общения.

11. Страйтесь быть активным в общении. Знакомьтесь сами, будьте открытыми к новому общению, не бойтесь проявлять инициативу.

12. Если вас сильно беспокоит эта ситуация, запишитесь на консультацию к психологу.

13. Добавьте в свою жизнь позитив. Чаще улыбайтесь, слушайте весёлую и позитивную музыку, смотрите кино комедии, читайте хорошие книги и наслаждайтесь каждой минутой жизни.

14. Смотрите на любые жизненные трудности смело. Помните, что это просто период, который надо использовать для самосовершенствования себя и своей физической формы.

15. Общаясь с людьми, помните слова Конфуция: «Есть три ошибки в общении людей: первая - это желание говорить прежде, чем нужно; вторая - застенчивость, не говорить когда это нужно; третья - говорить, не наблюдая за вашим слушателем».

16. Читайте психологическую литературу по общению: Николай Козлов «Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день», «Гармоничные отношения. Книга-тренажёр», «Простая правильная жизнь», Алан Пиз «Язык телодвижений», или Дейл Карнеги «Как эффективно общаться с людьми» и другие.

17. Посещайте психологические тренинги общения.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «совы» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь текст учебника. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по данному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена:

• Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постараися отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

• В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

Непосредственно перед экзаменом:

• И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

• Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

• Входи в класс с уверенностью, что все получится.

• Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

• Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно; сделай глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд); задержка дыхания (2 - 3 секунды), выдох (4-6 секунд).

УДАЧИ!

У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО

Мы ждём вас в психологическом Центте, по адресу: г. Заречный, ул. Островского, 4.
Тел: 8 (34377) 7-25-48

+7 (499) 132-88-32 — Горячая линия для детей и подростков, переживающих жестокое обращение и насилие в семье.

Зависимости:

+7 (495) 421-55-55 — «Телефон доверия» по вопросам наркомании, ВИЧ/СПИДа.

+7 (495) 126-04-51 — Горячая линия для людей с алкогольной и наркотической зависимостью.

+7 (800) 200-0-200 — Работа с зависимостями (курение, алкоголь, наркотики) .

Другое:

8 (800) 350-84-36 — Горячая линия по вопросам опеки и попечительства

Teens.papashkola.ru «Как понять подростков?» — информационный ресурс для родителей по вопросам воспитания подростков. На сайте можно задать вопрос психологу и педиатру.

Поддержка участников СВО и их семей:

8 (800) 550—67—98. Линия психологической поддержки ВС РФ — операторы круглосуточно оказывают помощь военным и их семьям.

8 (495) 989—50—50. Экстренная психологическая помощь МЧС. Совместно с Минобороны и Фондом «Заштитники Отечества» психологи МЧС помогают участникам СВО.

8 (965) 237—70—80Фонд помощи «Своих не бросаем» - помогают участникам СВО справиться с ПТСР, родственникам и семьям участников СВО справиться с утратой, получить помощь.

Онлайн-помощь по переписке:

psi.mchs.gov.ru — Здесь можно бесплатно и анонимно задать вопрос психологу онлайн и получить развернутый ответ. От МЧС России .

vk.me/psy_myvymeste — чат-бот сообщества "Волонтёры-психологи" .

Отдельно суицидальные намерения и мысли:

ПомощьРядом.рф- можно написать письмо или обратиться в чат, работают профессиональные психологи(с 12 до 19 лет)

Общероссийская горячая линия психологической поддержки для людей с психическими проблемами.

8 - 495 - 025 - 15 - 35 Телефон горячей линии национального центра психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского

8-495-637-70-70 Помощь онкологическим больным и их семьям:

<https://yasnoeuro.ru/> тел. **8 - 800 - 100 - 01 - 91**

Круглосуточная поддержка онкологических больных и их семей. Юридическая, психологическая помощь.

Очные службы психологической помощи список по разных городам: <https://pomoschryadom.ru/category/fulltime-services>

Принимаю онлайн, **8-963-72-05-297**

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Редактор журнала “Школьная пресса” Топоркова Лариса

Николаевна, педагог-психолог

Корреспонденты: ученицы школы № 2: Ольга Титова, Александра Дубровская, Карина Будницкая, Любовь Немич.