

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Дружные ребята — здоровята

Мы за здоровый образ жизни!

Дружные ребята - здоровята

Наш девиз:
Мы как дольки
апельсина
Мы дружны и
неделимы.



За осанкой мы
следим,
Спину, выпрямив,
сидим.





Съели много витаминов
Укрепляем дисциплину.
Мы хотим здоровыми
быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем
следить.

Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.





• **МЫ ЗА ЗДОРОВЬЕ**



ВЫЙ образ жизни !

Страхи и тревоги ребенка

Страх и тревога по сути своей – важные для выживания эмоции. Эти чувства указывают нам на вероятные источники опасности и фокусируют сознание на том, что заслуживает внимания.

Страх – эмоция, возникающая, в отличие от тревоги, в качестве реакции на более или менее конкретный источник опасности: замкнутое пространство, змею или собаку. Тревога – более абстрактное чувство, ощущение приближающейся катастрофы, объяснить причины которого человек не может. Эти эмоции могут сопровождаться физиологическими проявлениями – такими, как учащение пульса, повышенное потоотделение, проблемы с дыханием, слабость и боли в животе.

Очень важно обращать внимание на силу тревоги у ребенка и на то, как он с тревогой справляется. Если ребенок боится контрольной и из-за этого прилагает больше усилий в процессе подготовки, то тревога выступает в роли движущего чувства. Если же школьник так боится контрольной, что вообще не может заниматься, то такая эмоция вредна. Важно не упустить момент, когда тревога превращается в сдерживающий фактор, в помеху.

Существует несколько видов тревожных расстройств.

Общее тревожное состояние.

Долго не проходящее чувство тревоги, сопровождающееся напряжением и указанными выше физиологическими симптомами.

Фобия.

Состояние, сопровождающееся преувеличенным страхом перед каким-либо событием или объектом и заставляющее человека избегать контакта с тем, что его пугает. К такого типа страхам относятся боязнь собак или экзаменов. Фобия – это страх перед возможностью столкнуться с «опасным» объектом, хотя во всех прочих отношениях страдающий фобией человек может быть вполне нормальным. Однако иногда страх перед «опасным» объектом настолько всеобъемлющ, что человек не способен вести себя адекватно, даже если пугающего объекта не поблизости нет.

Социальная фобия.

Дети, страдающие этим расстройством, стараются избегать ситуаций, в которых могут оказаться в центре внимания, – например, на официальных мероприятиях или на вечеринках в честь дня рождения, – а в более тяжелых случаях уклоняются от разговоров с чужими людьми.

Посттравматическое стрессовое расстройство.

Пережив любое травмирующее событие – нападение, природную катастрофу, смерть родственника, – ребенок испытывает тревогу, сопровождающуюся воспоминаниями о случившемся и постоянным напряжением. Он пытается избегать ситуаций, которые могут напомнить о травмирующем событии, и забрасывает занятия, которые раньше его интересовали. Такое состояние может сохраняться на протяжении нескольких месяцев, после чего отрицательные эмоции начинают затихать, и ребенок возвращается в норму.

Обсессивно-компульсивное расстройство.

Речь идет о навязчивых мучающих ребенка мыслях, от которых он никак не может избавиться, и для того чтобы ослабить тревогу, ему приходится разрабатывать определенные ритуалы.

Страх расставания.

Подобный страх, часто беспокоящий детей младшего школьного возраста, представляет собой преувеличенное беспокойство за родителей и других родственников, боязнь того, что с ними может что-то случиться, и в результате с ними придется расстаться. Иногда этот страх приобретает масштабы психологического расстройства. Внешним выражением этого вида страха у детей служит нежелание разлучаться с родителями, усиливающееся перед сном или когда ребенок находится один. Будучи охваченным подобными эмоциями, ребенок может отказываться ходить в гости к друзьям или в школу, предпочитая оставаться дома.

Каковы характерные особенности детей младшего школьного возраста?

От детей, которые только начинают привыкать к школе, требуются подчинение системным правилам и отказ от собственной индивидуальности в течение всего времени занятий. Необходимость соответствовать этим требованиям и быть, как все, зачастую тяготит ребенка. Обстановка в школе не похожа на ту, что была в детском саду, где воспитательница хорошо знала с ребенком и всегда находилась рядом с ним.

Родители ожидают от ребенка в этом возрасте большей самостоятельности, чем прежде. Они уже не так близки с ним – как физически, так по продолжительности совместно проводимого времени.

Современные дети рано узнают о наличии в мире насилия, агрессии, сексуальности и других явлений, которые в прошлом не были частью детской жизни. С одной стороны, уровень развития умственных способностей современного ребенка помогает ему понять большую часть получаемой информации, но с другой стороны, детская психика еще не готова к таким переживаниям, и это несоответствие может вызвать тревогу. Дети с личными трудностями и пережившие такие травмирующие ситуации, как развод родителей, болезнь или потеря работы одним из них, более других склонны к тревожности.

Влиять и успокаивать – задача родителей

Заметив страхи ребенка, родители должны проявить гибкость, постараться понять, что его беспокоит, поддержать его и обсудить с ним его проблемы. Именно родители должны помочь ребенку справиться со страхом, но они не должны помогать ребенку избегать пугающих его объектов или ситуаций, поскольку подобное поведение может только усугубить проблему.

Родители имеют огромное влияние на ребенка. Они должны уметь с одной стороны понять его страх и поддерживать его, а с другой – помочь ему справиться с ним.

Когда ребенка досаждают страхи, родителям следует проводить с ним больше времени и не ожидать и не требовать от него проявления самостоятельности. Стараясь избавить детей от страхов, родителям необходимо задуматься о том, как они сами справляются со своей тревогой, о том, насколько преувеличен страх, владеющий в данный момент ими самими, и о том, как этот страх влияет на детей. Страх детей перед контрольными – зачастую отражение боязни родителей быть уволенными с работы. Такое случается, даже если родители считают, что им удастся скрыть свою тревогу от детей.

Когда нужно обращаться к психологу?

? Когда сила страха увеличивается, и он мешает ребенку в повседневной жизни

? Когда ребенок начинает плохо есть и плохо спать без объективных на то причин.

? Когда действия ребенка замедленны.

? Когда симптомы тревоги не проходят в течение продолжительного времени, и причину этого состояния установить не удается, не смотря на предложенную близкими помощь.

Существует несколько видов терапии страха и тревожных расстройств.

Когнитивно-бихевиоральные методы, основанные на изменении отношения к вызывающему страх предмету с помощью определенного поведения и постепенного вовлечения ребенка в ситуации, в которых ему придется иметь дело с «опасным» объектом.

Методы, основанные на обучении технике релаксации и самовнушения и иногда включающие использование контролируемого воображения

Психодинамическая терапия, направленная на поиски более глубоких, иногда не осознаваемых причин страхов.

Как бороться с зимней депрессией

«Посреди зимы я наконец-то понял, что во мне живет непобедимое лето» А.Камю.

Погода имеет сильное воздействие на настроение человека. Зимой люди более подвержены депрессии. Когда за окном серое небо, единственное желание, которое возникает – забраться под одеяло и не вылезать оттуда следующие три месяца. Итак, что же делать, когда солнце уходит в отпуск? Вот пять вещей, которые помогут вам:

1. Упражнения.

Физические упражнения помогают снять стресс и избавиться от внутреннего напряжения. Любая физическая деятельность отвлекает от негативных мыслей, улучшая ваше физическое и моральное здоровье.

2. Фокус на хорошем.

Если вы постоянно будете думать о пасмурной погоде и сером небе, ваше настроение вряд ли улучшится. Вы будете чувствовать себя только хуже. Сосредоточьтесь на вашей работе, на вашем хобби, на отдыхе, на семье, на друзьях и т.д. Тогда у вас просто не будет времени думать о грустном.

3. Медитация.

Медитация – это то, что поможет вам снять стресс в любое время года. Вы можете купить видео-тренера и начиная с азов медитации, изучить ее от и до. Или вы можете каждый день уделять 20 минут на то, чтобы посидеть в тишине и расслабиться.

4. Смена окружения.

Окружающая среда имеет большое влияние на человека. Меняя ее, вы меняете себя. Поставьте на рабочий стол вашего компьютера летнюю заставку, например, синие морские волны, пальмы, безоблачное небо. И пусть за окном стоит унылая серая погода, погода на вашем мониторе будет оставаться теплой и безоблачной. Это подарит вам немного положительных эмоций.

Также вы можете:

Повесить новую картину на стену.

Сделать косметический ремонт в светлых тонах.

Завести больше цветов.

Сделать освещение более ярким.

Или придумайте свой способ изменить то, что вас окружает.

5. Солнечный свет.

Проводите на солнце так много времени, насколько это возможно. Зимой солнечная погода – редкость. Дождавшись ее, не упустите шанс погулять.

•