

ДЕ МЕНТАЛЬНОЕ ГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

ПЕЧАТНОЕ ИЗДАНИЕ
СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ N 1
Г. ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНОГО

АПРЕЛЬ 2023/2 (21)

ДЕТСКАЯ ГАЗЕТА

ПОДГОТОВЛЕНА ШЕСТИКЛАССНИКАМИ





Дорогой друг!

Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было только хорошее настроение, думай о хорошем. Мысли нужно выбирать, как цветы — выбирай только красивые, хорошие.

Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.

Чем больше своей доброты ты отдашь другим, тем больше доброты получишь в ответ.

Слова поддержки «Я сильный, я могу. У меня получится» помогут тебе справиться с трудностями и побеждать.

Чтобы добиться чего-то, нужно не только верить в успех, но добиваться его делами, усилиями.

Формула удачи:
УДАЧА = ХОРОШИЕ ДЕЛА + МЫСЛИ

Дарья Юрьевна Миронова

У ТЕБЯ
всё получится!

4 ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ
И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

6 ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ПОДРОСТКА

10 ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВА НА ПОДРОСТКА

13 БУЛЛИНГ

15 ДЕПРЕССИЯ

17 ТРЕВОЖНОСТЬ

20 РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО
ПОВЕДЕНИЯ

22 НЕПОНИМАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ

24 ИНТЕРВЬЮ СО ШКОЛЬНЫМ
ПСИХОЛОГОМ

26 ФОРМУЛА УСПЕХА
ОТ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

КТО ТАКИЕ ПОДРОСТКИ?

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Всестороннее половое созревание, сопровождающееся быстрым физическим ростом, изменением роста и веса, изменение пропорций тела (например, у мальчиков увеличиваются плечи, фигура становится более «мужской»)

Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании легких, сердца, связанные с быстрым ростом органов и перестройки организма.

Появляется способности логически мыслить, оперировать абстрактными категориями, фантазировать (у детей младшего возраста нет таких способностей, они развиваются со временем). Именно поэтому в подростковом возрасте дети часто начинают заниматься творчеством: рисовать, сочинять стихи и песни, а также интересуются

Подростковый возраст — это переходная стадия физического и психологического развития. В подростковом возрасте, как правило, ассоциируется с юношеских лет, но его физического, психологического или культурного самовыражения может начинаться раньше и заканчиваться позже.

философскими учениями и стремятся к логическому мышлению, спорам на философские и другие темы.

Появляется умение сопереживать, сами переживания становятся глубже, чувства — сильнее. Проявляется интерес к ранее неинтересным сферам жизни (социальной, политической и т.д.).

Общение со сверстниками становится необходимостью, это дает возможность выразить эмоции, поделиться, а также дает возможность формирования норм поведения в обществе.

Общение с родителями и родственниками уходит на второй план.

Появляется потребность принадлежности какой-то группе подростков. В частности, которая приветствует определенные элементы одежды, обороты речи и т.д. При этом те, кто не имеют этих признаков, могут быть не приняты в этой группе.

Желание принять на себя обязанности и права взрослых.

Формирование самооценки ребенка, способность принять как свои положительные, так и отрицательные черты, в т.ч. в волевой сфере.

ОСНОВНЫЕ СЛОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.

Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.

Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).

Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА

Что такое интернет?

Как он влияет на жизнь человека?

Полезен ли интернет человечеству?

Интернет — революционная система связи, изменившая мир. Он приносит немало пользы, но в некоторых случаях вредит человеку. Можно проследить влияние интернета на общество.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Быть в курсе последних новостей

В интернете всегда публикуются самые свежие новости со всего мира. Сегодня пользователи могут не только узнавать о событиях и происшествиях мирового масштаба, но и просматривать температуру воздуха за окном в своем городе или уточнять состояние трафика на дорогах.

Технологии

Технологии интернета стали основой для развития множества технологий, которые полностью изменили жизнь человека.

Вот примеры их применения:

- беспилотные наземные и воздушные транспортные средства, дроны;
- организация умного дома;
- автоматизация и роботизация предприятий;
- развитие умного сельского хозяйства.

Интернет расширяет круг общения

Интернет предлагает пользователям возможность показать себя и свои таланты всему миру. Газеты и доски объявлений на остановках теперь сменили соцсети, форумы, обсуждения и комментарии под актуальными новостями. Так интернет влияет на человека: упрощает все процессы, вплоть до поиска компании на вечер, друзей по узким интересам или партнера на всю жизнь. Это отличный способ поиска новых знакомых и выгодных контактов. Несомненно, общение через интернет способно наполнить жизнь людей новыми эмоциями, а кого-то даже избавить от одиночества.

ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?

Социальные сети – это центр всего для современных детей. Здесь они могут наладить общение с нужным им человеком, послушать любимую музыку, пообщаться в групповом чате, рассказать в своем блоге о прошедшем дне и новых эмоциях.

Большинство ребят даже для поиска информации по учебе сначала обращаются к социальной сети, а после уже к поисковику.

Берите от Интернета хорошее, но не погружайтесь в сеть с головой! В реальной жизни так много интересного!

Полина Иванова 6Б



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Здоровье

Перечисляя отрицательные стороны влияния интернета на человека, не следует забывать и о здоровье. Зрение, слух, сердечно-сосудистая система у постоянных пользователей глобальной сети всегда страдают. Виртуальное общение, игры и просмотры развлекательных роликов оказывают негативное влияние на человека.

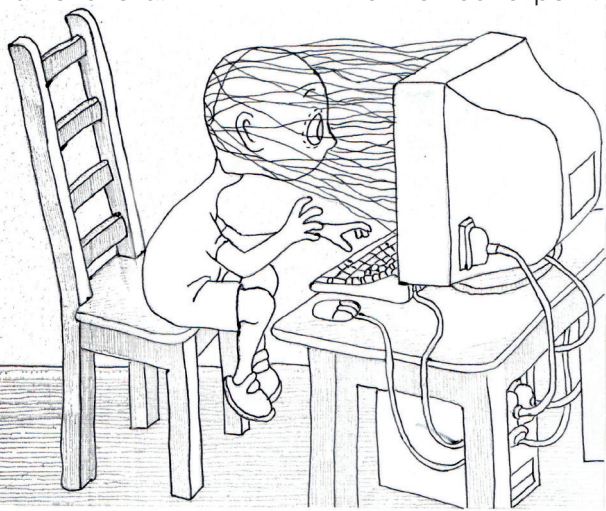
Нарушение умственного развития

С появлением интернета мы стали по-другому обрабатывать информацию.

Она стала доступной в любое время и люди стали мыслить более поверхностно. Так происходит потому, что при использовании интернета нужно приложить меньше усилий для запоминания информации — вместо этого легче запомнить, где эту информацию можно посмотреть.

Интернет-зависимость

Интернет «затягивает». Некоторые люди теряют интерес к жизни, если у них отсутствует соединение с интернетом. Появляется ощущение пустоты, раздражительность и депрессия. Возникает зависимость. Люди, которые проводят много времени в сети, могут начать лгать членам своей семьи, коллегам или друзьям. Чувство эйфории и удовольствия они ощущают только тогда, когда открывают свои любимые сайты или запускают игры.



ИНТЕРНЕТА

Бессоница

Сон — важная составляющая жизни человека, особенно у детей и подростков.

На их долю приходится немало нагрузок, которые ослабляют неокрепший еще организм. Если режим сна нарушается, человек не может своевременно восполнить потраченные запасы энергии, что влечет за собой различные проблемы со здоровьем. Чрезмерное сидение за компьютером в сети, особенно перед сном часто вызывает бессоницу. Некоторые подростки готовы проводить время в Интернете ночи напролет. Это плохо сказывается на их общем самочувствии, развитии, а психическом и физическом здоровье.

Недостаток реального общения

Это звучит парадоксально. Ведь одна из задач создателей интернета — сблизить людей со всего мира подарив им возможность общаться на расстоянии. Однако многие все чаще выбирают не реальное общение, а виртуальное: это удобно, просто и конфиденциально. Постепенно виртуальная реальность начинает заменять подросткам живое общение. Им гораздо легче написать своим друзьям чем рассказать при личной встрече. Такое поведение негативно сказывается на личных отношениях подростков, в том числе с семьёй.

Отказ подростков от семьи

Студенты и подростки, увлеченные виртуальной реальностью, забывают не только о своих повседневных делах, но и об общении с близкими. Однако родители тоже бывают в этом повинны: когда ребёнок занят интернетом, у взрослых появляется свободное время, которым они нередко злоупотребляют. Постепенно виртуальный мир становится для детей более близким и понятным, чем родители. Это приводит к опасным, а порой и к непоправимым последствиям.

Полина Иванова 6А
Анастасия Щепетова 6Б

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВА НА ПОДРОСТКОВ

В подростковом возрасте перво-степенную значимость приобретает система взаимоотношений с окружающими и социальной средой, что в свою очередь определяет направленность психического развития подростка.

Общаясь в социальной среде, подростки активно осваивают нормы, цели и средства поведения, вырабатывают оценочные критерии для себя и других.

Понятие социальная среда подростка включает совокупность отношений, складывающихся в обществе, идеи и ценности, которые направлены на развитие личности.

Ближайшая среда

(семья, школа, друзья, одноклассники)



оказывает **прямое влияние**
(общение, беседы, поступки, личный пример)

Дальняя среда

(соседи, СМИ, интернет, учащиеся других школ)



оказывает **косвенное влияние**
(слухи, передачи, поступки)

КАК ЖЕ ВЛИЯЕТ СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА НА ПОДРОСТКОВ?

Психологи утверждают, что зависимость подростка от социальной среды носит максимально выраженный характер. Всеми своими поступками и действиями подросток ориентирован на социум. Ради статуса и признания подростки могут пойти на необдуманные жертвы, войти

в конфликт с ближайшими людьми, изменить своим ценностям. Социальная среда может влиять на подростка, как положительно, так и отрицательно. Степень влияния социальной среды зависит от авторитета участников и самого подростка.

Положительное влияние:

- Занятия спортом;
- Участие в общественной деятельности;
- Новые хобби;
- Установление дружеских отношений;
- Приобретение и развитие положительных личностных качеств.

Отрицательное влияние:

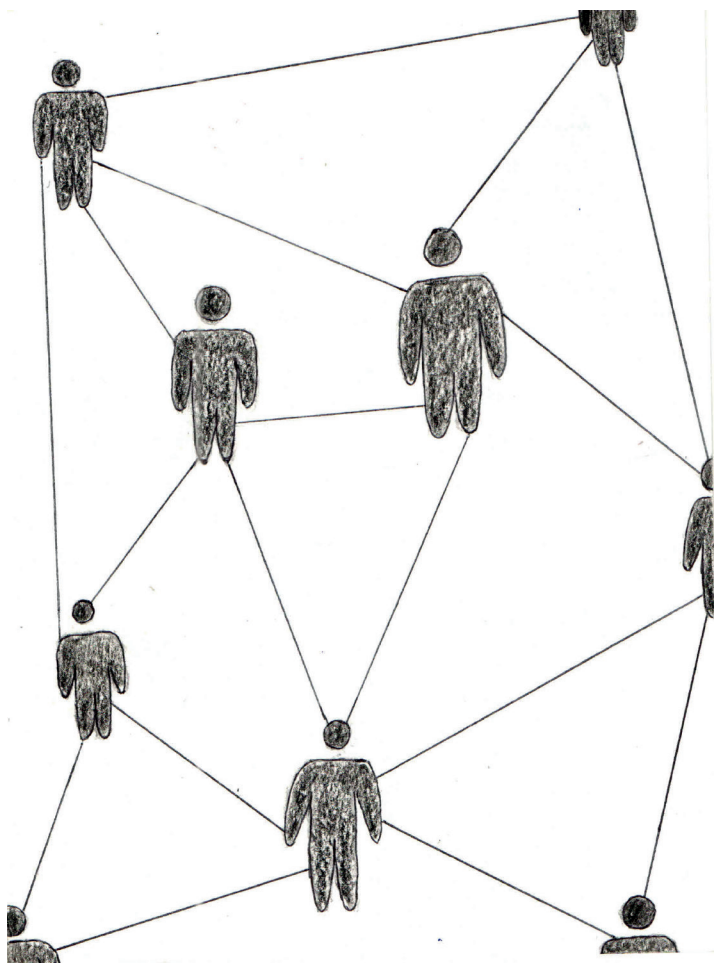
- Приобретение вредных привычек;
- Приобретение и развитие негативных личностных качеств;
- Подражание неформальным лидерам;
- Пренебрежительное отношение к обучению.

При нормальной обстановке в школе и дома, ближайшая среда имеет большое влияние на поступки, мысли и взгляды подростка: он прислушивается к мнению родителей, хорошо общается с друзьями.

Если подросток не находит понимания среди людей из ближайшей среды, то дальняя среда (мир знакомых людей) может оказывать большее влияние на сознание, мировоззрение и поступки подростка, чем люди из ближнего окружения.

Чем дальше от подростка стоит круг общения, тем меньше доверия он к нему испытывает. Родители или школа, которые по какой-то причине теряют авторитет для подростка, оказываются за кругом его доверия.

Подростки оказываются перед лицом большого количества «лишнего времени», но для них характерно неумение содержательно проводить досуг.



Именно в подростковом возрасте социальная зависимость носит максимально ярко выраженный характер. Подростки ради статуса, признания могут пойти на такие жертвы, на которые ни взрослые люди, ни дети пойти не готовы. Подростки уважают друг друга за марку телефона, за определенный стиль одежды и т.д.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Будьте всегда чуткими к делам своих детей.

Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.

Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.

Старайтесь не ограждать от трудностей.

Научите преодолевать трудности.

Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки.

Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации.

Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.

Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).

Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.

Советуйте следить за своей внешностью.

Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек.

Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона.

Помните: недоверие оскорбляет!

Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит.

Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой)!

Итак, основными критериями взаимоотношений взрослых с подростками должны быть: **доверие, помощь, уважение, сотрудничество, понимание.** Благодаря соблюдению таких взаимоотношений, взрослый сможет стать для подростка **образцом и другом.**

Дарья Сенникова 6А
Елизавета Баландина 6В

БУЛЛИНГ

Буллинг — это травля, агрессивное преследование одного человека другим(и). Он может выражаться по-разному: от непристойных шуток и оскорблений до избиения.

КАКИЕ ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА?

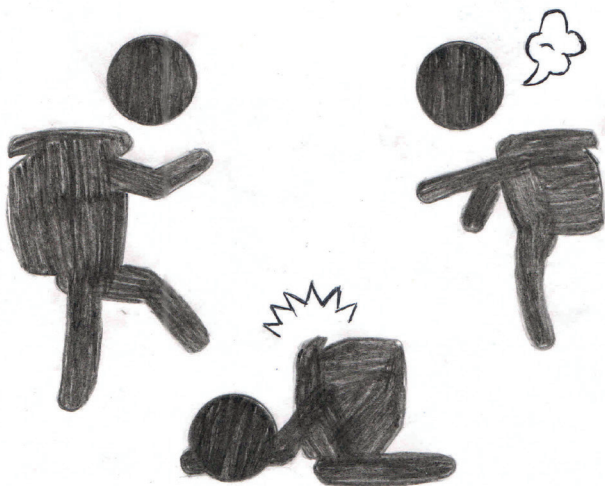
1. Основными формами проявления буллинга являются:
2. Физическое насилие (удары, толчки, пинки);
3. Вербальная агрессия (сплетни, насмешки, критика, оскорбления);
4. Психологическая травля (запугивания, бойкот);
5. Кибербуллинг (травля в социальных сетях).

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕКА БУЛЛЯТ?

1. Они боятся ходить одни, просят проводить, постоянно опаздывают.
2. Поведение и темперамент меняется.
3. Явные признаки страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночные крики, заикание и нервные тики.
4. Частые просьбы денег, воровство (в том числе из дома).
5. Постоянные ссадины, синяки и другие травмы.
6. Молчаливость, нежелание идти на разговор.
7. Как проявление крайней степени: суицидальные мысли.

КАК ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ?

- Попробовать самостоятельно разобраться с обидчиком (уйти, попросить остановиться, сохранять спокойствие).
- Помочь тому, над кем издеваются (действовать незамедлительно, разнять обидчика и жертву).
- Подавать хороший пример (никогда ни над кем не издевайтесь, вступитесь за других людей).
- Рассказать взрослым: родителям или учителям.
- Обратиться за помощью (позвонить в правоохранительные органы).



ИСТОРИЯ ПРО БУЛЛИНГ (взята из Интернета)

Над мальчиком издевались в классе. Он был замкнутый, разговаривал невнятно, очень спокойный, сам в себе. И плюс у него внешность располагала к нападкам — здоровый, тёмный, усы начали раньше всех расти. В классе седьмом он выглядел лет на сорок. Он был главным объектом для нападок: ему втыкали циркуль в спину, били длинными линейками по спине, один раз ему положили в пенал банан и размяли. У него после физкультуры отбирали форму, чтобы спрятать в женском туалете.

Однажды они прожгли ему рубашку.

Папа мальчика встретился с папами обидчиков, был жёсткий разговор. Парням влетело очень сильно, потому что они уже перегнули палку. На неделю все успокоились, а потом всё продолжилось.

Учительница по русскому увидела, что над мальчиком издеваются, и сказала: «Вы думаете, это всё безнаказанно? Вы сегодня над ним смеётесь, а он завтра может в школу с пистолетом, например, прийти». Но наши только посмеялись. Им вообще всё равно было.

Но так же у нашего главного буллера проблема крылась гораздо

глубже. Он был сильно но недолюбленным ребёнком в семье, где отец мог выпить, ударить его или сказать: «Ты никто».

Издевательство в нашем классе было долго, но к 11-му классу мы стали лучше общаться. Люди выросли, у них появились цели, пропал интерес кого-то задавить. Мальчики стали встречаться с девочками, которые их контролировали. Даже над Егором подшучивали, но уже в нормальной форме. Он начал играть с мальчиками в баскетбол в одной команде, это их сплотило.

ВЫВОД:

Люди издеваются над теми, кто слабее их. Так как возможно сами подвергались издевательству. Они не хотят принимать тот факт что они слабые. Поэтому вымещают свою «слабость» на других, думая, что так правильно. Возможно, со временем они поймут, что они не правы, возможно, нет (но тогда к ним, скорее всего, это вернётся как бумеранг, и тогда могут страдать их дети, которые не виноваты, что их родители поступили плохо).

Я хочу сказать, что не надо издеваться над другими, ведь вы от этого ничего хорошего не получите. Ну, а тем, кого обижают, я хочу сказать, что не надо обращать на других внимание, так же старайтесь не позволять обижать себя и давайте им отпор. Если не получается справиться самому, обязательно обратитесь за помощью к взрослым! Не ждите, что всё закончится само.

ДЕПРЕССИЯ

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия — это психическое расстройство, которое сопровождается устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления.



Депрессия — это заболевание с которым может столкнуться любой человек в независимости от возраста, пола, социального статуса. Оно влияет на все сферы жизни человека: эмоции физическое состояние и мыслительные процессы. Чтобы специалист мог поставить диагноз «депрессия», необходимо, чтобы симптомы сохранялись в течение двух недель.

КАКИЕ СИМПТОМЫ У ДЕПРЕССИИ?

Депрессивная триада — это три основных симптома, на основе которых человеку ставится этот диагноз.

К ним относятся:

- пониженное настроение;
- проблемы со сном;
- изменение аппетита.

Симптомы депрессии

- выраженное чувство вины
- раздражительность
- нарушение сна
- отсутствие аппетита
- апатия
- снижение энергии
- тоска

ВИДЫ ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

Эндогенная депрессия

Появляется из-за нарушений в эмоциональной сфере. Одним из симптомов являются суицидальные мысли. Эндогенная депрессия может быть связана с более серьезным психиатрическим заболеванием.

Невротическая депрессия

(депрессивный невроз)
Может возникнуть в ситуациях неудач. Она часто возникает у людей которые не проявляют свои эмоции и всё держат в себе. При депрессивном неврозе все симптомы не слишком сильно выражены, что позволяет человеку контактировать с окружающими и адекватно реагировать на происходящее.

Маскированная депрессия

Прямых признаков депрессии не наблюдается. На первый план выходят проблемы в организме: соматические и вегетативные нарушения. Маскированная депрессия может скрываться под видом панических атак, проблем со сном, анорексией и булимией, фобий. Человек с маскированной депрессией закикливается на нарушениях организма. Окружающие могут и не договариваться о маскированной депрессии, человек в этом состоянии может быть общительным, продуктивным и успешным.

Психогенная депрессия

Может развиваться в результате стресса или психической травмы. Её может спровоцировать хронический стресс или тяжёлая жизненная ситуация. У больного наблюдается заторможенность мышления, нарушение внимания, ему тяжело на чем-либо сконцентрироваться.

КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Депрессия не пройдет самостоятельно, а чем дольше человек не будет получать профессиональную и квалифицированную помощь, тем более выраженными и глубокими будут депрессивные проявления. Поэтому человеку страдающему

депрессией необходима медицинская консультация квалифицированного специалиста, врача-психиатра, врача-психотерапевта, для выработки последующего индивидуального лечения депрессии.

ТРЕВОЖНОСТЬ

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Тревожность может проявляться длительными, затяжными, ежедневными симптомами, которые значительно снижают качество жизни, или же короткими всплесками с паническими атаками.

Тревожность может привести к психическим или психологическим проблемам. Эмоциональные проявления тревожности включают чувство страха, проблемы с концентрацией внимания, напряжение или нервозность, ожидание худшего, раздражительность, беспокойство, наблюдение (и ожидание) признаков (и событий) опасности и ощущение, что разум стал пустым, а также кошмары, навязчивые мысли, дежавю и ощущение ловушки в собственном разуме.

Также тревожность проявляется мыслями о предполагаемых опасностях, например, страхе смерти.



КАКИЕ СИМПТОМЫ ТРЕВОЖНОСТИ?

- Чувство паники, беспокойства и страха
- Нарушения сна
- Чувство похолодания в конечностях или избыточная потливость
- Одышка
- Учащенное сердцебиение
- Неспособность быть в состоянии покоя
- Сухость во рту
- Онемение или покалывание в руках или ногах
- Тошнота
- Напряжение мышц
- Головокружение

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Тревожные расстройства — группа психических расстройств, характеризующихся выраженной беспричинной тревогой или страхом. Под тревогой подразумевается ощущение беспокойства за предстоящие события, а страх — реакция на то, что происходит в реальном времени. Часто при тревожных расстройствах наблюдаются такие симптомы, как учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение и так далее.

Причина возникновения тревожных расстройств складывается из внешних факторов и генетической предрасположенности. Тревожные расстройства относятся к числу самых распространённых среди психических расстройств. Несмотря на существование эффективного лечения, многие страдающие тревожными расстройствами не получают адекватного диагноза или лечения. Эти расстройства часто протекают в хронической форме

и приводят к частичной или полной утрате трудоспособности, люди, страдающие ими, несут большие эмоциональные и финансовые потери. Часто тревожные расстройства возникают совместно с другими психическими расстройствами: такими, как депрессивные расстройства, диссоциативные расстройства, а также расстройства, вызванные употреблением психоактивных препаратов.

ВИДЫ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

Паническое расстройство:

пациенты с этим типом расстройства испытывают ощущение ужаса, которое возникает внезапно и неоднократно. Другие симптомы панической атаки включают потливость, боль области груди, сердцебиение (необычно сильное или нарушения ритма), а также чувство удушья, которое симулирует приступ стенокардии или ощущение, что пациент сходит с ума.

Социальное тревожное расстройство:

этот тип расстройства также называется социальной фобией. Социальное тревожное расстройство характеризуется подавляющим беспокойством и сомнениям в обычных социальных ситуациях. Беспокойство часто концентрируется на страхе осуждения другими, или ожидания насмешек со стороны окружающих.

Специфические фобии:

этот тип расстройства характеризуется выраженным страхом определенного объекта или ситуации, например, змей, высоты, или полетов. Уровень страха, как правило, неадекватен ситуации и может привести человека к тому, чтобы он начинает избегать обычных повседневных ситуаций.

Генерализованное тревожное расстройство:

этот тип расстройства характеризуется чрезмерным, необоснованным беспокойством и напряжением, даже если нет ничего, чтобы могло спровоцировать тревогу.

РПП — РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ РПП?

Расстройства пищевого поведения — группа расстройств связанных с нарушением процесса принятия пищи

РПП имеют самый высокий уровень смертности по сравнению с любыми другими психическими расстройствами. Статистика показывает, что каждый год в мире умирает 5% девушек, которые страдают анорексией, и еще около 10% могут умереть в течение 10 лет, даже если они по психическому уровню вылечились, потому что уже необратимые последствия для организма таковы, что очень сложно их восстановить



СИМПТОМЫ РПП

- ярко выраженное недовольство своим весом и фигурой;
- навязчивые мысли о том, что этот недостаток внешности влияет на всю жизнь;
- сниженное настроение в связи с мыслями о недостатке внешности.

ВИДЫ РПП

АНОРЕКСИЯ

(нервная анорексия) характеризуется недовольством своей внешностью, связываемое с имеющейся или кажущейся пациенту полнотой. Для заболевшего нервной анорексией характерно стремление изменить свою внешность путем ограничений в еде или даже полного отказа от нее в сочетании с интенсивными физическими нагрузками.

КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

характеризуется рецидивирующими эпизодами поедания большого объема пищи с чувством утраты контроля над собой. Эти эпизоды не чередуются с очищающими процедурами: больные не вызывают рвоту, не принимают слабительные и не ставят клизмы. Диагноз ставится на основе клинических данных.

ТЕРАПИЯ

Как вылечится?

Расстройство пищевого поведения представляет собой комплексную проблему, сочетающую как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы.

Физиологический фактор — это проблемы, связанные с неправильным питани-

ем: нарушение обмена веществ, повышенная нагрузка на организм, истощение и др.

Психологический фактор — это, с одной стороны, тяжёлые эмоциональные переживания больного, а с другой — проблемы с социализацией и контролем поведения. Поэтому психогенное перееда-

БУЛИМИЯ

При заболевании нервной булимией человек оказывается заключен в цикл, который состоит из периодических перееданий и последующих избавлений от еды с использованием слабительных и мочегонных препаратов, клизм, рвоты и других средств. Переедание также может компенсироваться им за счет последующего голодания или чрезмерных физических нагрузок.

ОРТОРЕКСИЯ

это расстройство пищевого поведения, которое связано с нездоровой одержимостью здоровым питанием. В отличие от других расстройств пищевого поведения, орторексия в основном связана с качеством пищи, а не количеством.

ние зачастую требует одновременной работы с обоими факторами путём обращения как к психологу /психиатру, так и к диетологу/ врачу. В частности, при лечении расстройств приёма пищи эффективны когнитивная психотерапия и психоанализ.

НЕПОНИМАНИЕ СО СТОРОНЫ УЧИТЕЛЕЙ

ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ

По большому счету, виноваты только взрослые: с одной стороны, учителя, которые часто не обладают достаточным умением и желанием

вникнуть в суть поведения ребенка, а с другой, — родители, которые редко пытаются разобраться в истинных источниках проблем.

1. К жесткому авторитарному педагогу попадает ребенок с ярко выраженным творческим мышлением, растущий в атмосфере раскрепощенности и доверия. Такой ребенок привык высказывать свое мнение, ему трудно усидеть на одном месте и скучно повторять заученные фразы. При этом учитель видит в ученике недостаток уважения и воспитания, а в целом — угрозу своему авторитету.

2. Подросток самоутверждается в коллективе путем противостояния учителю. Для некоторых из детей такой способ завоевать уважение одноклассников — самый простой. Особенно такой конфликт разгорается с учителем, который не в состоянии справиться со своими эмоциями, легко выходит из себя.

3. Учитель особенно много внимания уделяет аккуратности, внешнему виду, оформлению тетрадей и дневников, а ребенок еще не в состоянии соответствовать этим требованиям. Как правило, такие конфликты чаще происходят в начальной школе, но время от времени «переползают» и в среднюю.

4. На уроках ребенку скучно из-за низкой квалификации учителя или же, наоборот, высокого уровня подготовки ребенка. Такой ребенок начинает вслух комментировать, критиковать учителя. Если последний при этом не может правильно эмоционально реагировать, начинается противостояние.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Напряженные отношения с учителем — очень травмирующая ситуация, причем не только в начальной школе, но и в средней, и даже в старшей. Ребенок, который входит в конфликт в одиночку, не выдерживает такой психологи-

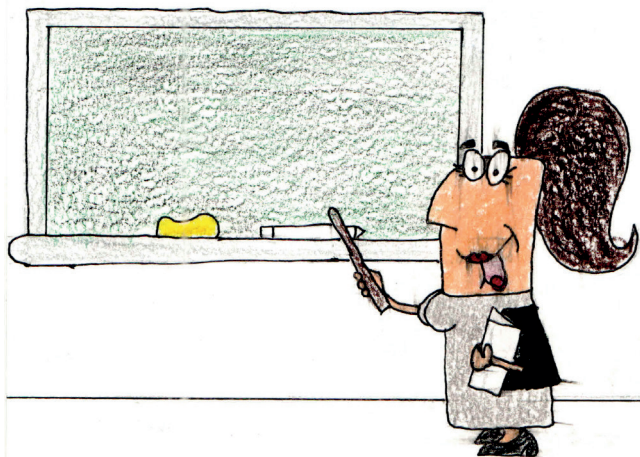
ческой нагрузки и может «выдать» любую реакцию: от потери интереса к учебе и бунте против всех взрослых до затяжных депрессий, болезней и даже суицидальных попыток. Поэтому нельзя допускать, чтобы конфликт зашел далеко.

Признаки серьезных проблем в школе:

Резкая смена поведения. Например, активный и жизнерадостный ребенок вдруг становится замкнутым и молчаливым, а ласковый — начинает ужасно грубить.

Неадекватные реакции на привычные слова и действия. Ребенок может втягивать голову в плечи в ответ на обращение к нему, пугаться телефонного звонка или будильника, заслоняться, будто защищаясь от ударов, при попытках прикоснуться к нему и т. д.

Потеря интереса к учебе, нежелание посещать школу, отказ делать домашние задания, при этом понижается самооценка: «У меня нет способностей к математике» или «Я не собираюсь быть программистом». На вопрос о каком-то предмете или учителе изменяется в лице, становится грубым и агрессивным, отказывается рассказывать что-либо. Записи о плохом поведении на уроке сделаны чаще всего одним и тем же учителем.

**Реальная история**

Андрей, папа 13-летнего Алексея:

«Лешка вдруг стал худеть. Сначала мы вроде радовались, потому что он у нас пухлый с детства, а потом поняли: что-то не то. Вечерами он сидел у себя в комнате, что-то делал на компьютере, перестал с друзьями общаться. С нами стал меньше разговаривать, не сме-

ялся, как раньше. Мы списали все на подступающий переходный возраст. А потом, разговорившись с мамой его одноклассника, неожиданно узнали о конфликте, который уже давно, несколько месяцев, существует между Лешкой и учителем физкультуры. Мальчишка прогулял

пару занятий, учитель его высмеял при всех — и пошло-поехало... В итоге пришлось обращаться к психологам, у сына появилась бессонница, и в школу он ходить отказывался вообще... И в середине года перевели его в другую школу, подальше от стрессовой ситуации».

ИНТЕРВЬЮ СО ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ ТАТЬЯНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ ШАШКИНОЙ

ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ПСИХОЛОГ



Проблемы в дружбе

Данная тема знакома многим. Сегодня друг, завтра враг, а через неделю незнакомцы. А ведь от потертых отношений в мире подростка может что-то сломаться. Поэтому нужны совет и помощь психолога.

Любовные проблемы

В основном подростки говорят о своей безответной любви. В эти моменты, нужно дать им высказаться и показать, что их чувства не наивны и глупы, а действительно важны.

Проблема детско-родительских отношений

Это очень сильно отражается на характере и состоянии учащегося. Многое исходит из того, в какой атмосфере и в каком обществе растет человек.

Проблема низкой самооценки

Обычно такое выявляется после диагностики или когда психолог приходит на классные часы и наблюдает за учащимися. За низкой самооценкой и неуверенностью в себе и своих решениях следует немало проблем в будущем: не только в общении и социализации, но и в том, что касается личностных качеств.

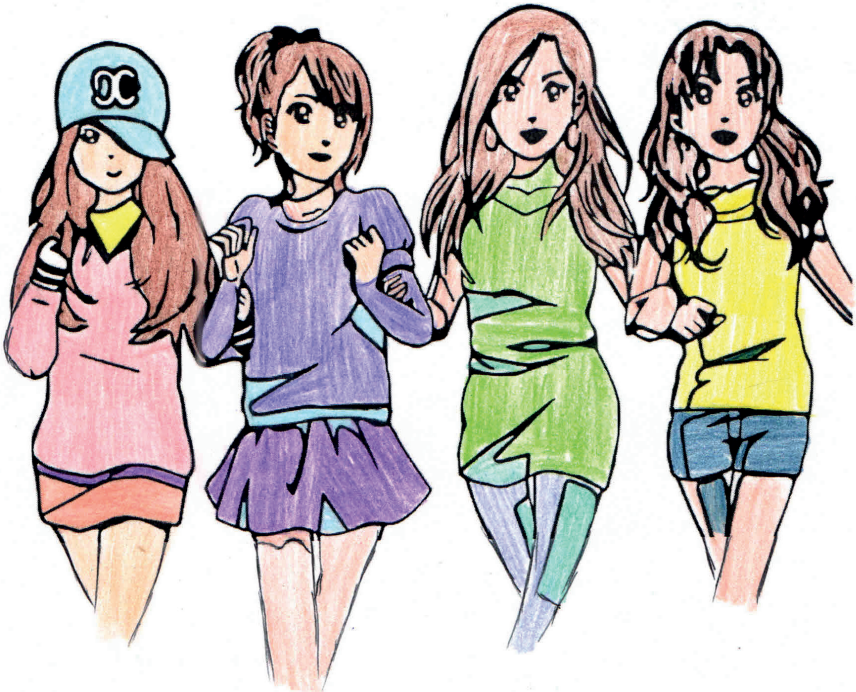
Проблема буллинга

Тема довольно известная и актуальная. Как и раньше, сейчас в классе есть те, кто подвергается буллингу. Это всегда дети, которые имеют низкую самооценку и высокий уровень тревожности. Уверенного в себе общительного человека не начнут унижать. Как правило, дети неосознанно вступают в буллинг и не понимают, что даже простое молчание является неосознанным участием. Он очевиден лишь для того, в чью сторону это происходит, и для тех, кто им занимается. Остальные – молчаливые зрители.

Психолог помогает, а не лечит

Хотелось бы, чтобы родители и дети понимали: психолог действительно может помочь разобраться в личностных и социальных конфликтах. Ведь, это не врач, который выписывает лекарства и ставит диагнозы. Это проводник, способный помочь разобраться в возникающих трудностях. Мы не выписываем белый билет, который говорит, что с ребенком что-то не так. Все с ним так, просто нам, взрослым и детям, бывает нужна помощь третьего лица, которым и выступает школьный психолог.

ЕКАТЕРИНА ШУРАЛЁВА 6Б



ФОРМУЛА УСПЕХА ОТ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

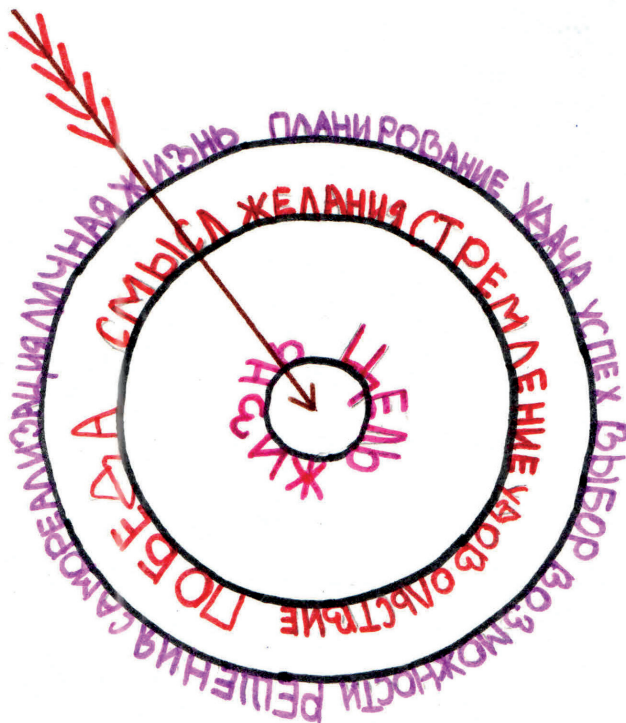
КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА? ЕСТЬ ФОРМУЛЫ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИ?

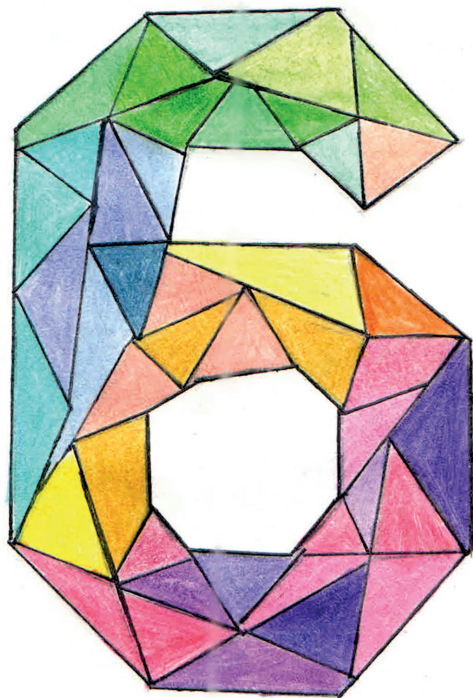
Существует немало рекомендаций специалистов самых разных областей, как добиться успеха в работе, карьере, бизнесе. Но основные, базовые принципы примерно одинаковы:

1. Первое, что стоит на пути к достижению успеха — это наша собственная лень. Если вы хотите чего-то добиться в жизни, совершенно необходимо избавиться от привычки бесцельного времяпрепровождения, и в первую очередь прекратить тратить время на просмотр бессмысленных телепередач и сериалов. За те «убитые» несколько часов можно сделать массу полезных дел, заняться спортом, составить план на завтра, повесить наконец-то полку в коридоре и т.п.
2. Что бы ни случилось, нельзя «опускать руки». Недостаток настойчивости серьезно мешает успеху. В любой ситуации надо продолжать работать, здоровое упорство неизбежно приведет к победе.
3. Очень полезно взять за привычку записывать интересные идеи и мысли. В повседневной суете они часто забываются, а проанализировав их вечером, вы наверняка не упустите что-то важное, какой-то первый шаг на пути к достижению успеха.
4. Начинайте свой день с самых тяжелых и неприятных дел. Удовлетворение, полученное после их выполнения, зарядит вас дополнительной энергией и позволит намного продуктивней провести вторую половину дня.
5. Всегда, если сложилось так, что вы опаздываете на встречу или не вовремя выполнили поставленную задачу, предупреждайте об этом партнеров, начальство, коллег. Только так можно заслужить репутацию надежного человека. Но и злоупотреблять опозданиями, разумеется, не стоит.
6. Учитесь выбирать верных друзей и достойных партнеров. Человек, хоть раз предавший вас, может сделать это еще раз. Не обязательно прерывать с ним всяческие отношения, но работать с таким человеком, идти с ним к поставленной цели точно не стоит.

7. Вежливость и корректность — лучшие помощники во всех начинаниях. Эмоции в работе и в карьере не приведут ни к чему хорошему. Только вежливый, рабочий диалог поможет уверенно идти к успеху.
8. Нужно уметь признавать собственные ошибки. Это поможет не повторять их в дальнейшем.
9. Жаловаться на жизнь себе, а уж тем более другим людям — пустое и крайне вредное занятие. Так вы показываете окружающим свою слабость, неумение справляться с проблемами. К тому же жалобами на горькую судьбу вы лишь усугубите свое душевное состояние. Лучше в
- тяжелые минуты постараться отвлечься, дать себе небольшой, но приятный отдых, зарядиться позитивом. Либо с головой окунитесь в работу, в новые идеи. Тогда из кризиса будет выйти значительно легче.
10. Чувство долга — полезное качество. Но не на пути к цели. Вы никому ничего не должны. Просто надо быть ответственным человеком и, делая что-либо, помнить, что это делается не из чувства долга, а для достижения конкретной цели. Тогда любое дело будет спориться, и выполнять его вы будете с удовольствием.

ЕКАТЕРИНА ШУРАЛЁВА 6Б





ДЕ ГА

ДЕТСКАЯ ГАЗЕТА

Выпускающий редактор:

Артём Гусев
Ирина Кондратьева

Редактор:

Дарья Миронова

Корреспонденты:

Полина Иванова
Яна Осипова
Екатерина Шуралёва
Анастасия Фадина
Анастасия Щепетова
Дарья Сенникова
Елизавета Баландина

Арт-отдел:

Софья Кособудская
Вероника Круглова
Мария Демиденко

Дизайн и вёрстка:

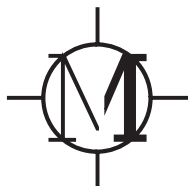
Мария Наяшкова

Адрес: 601503,
Владимирская обл.,
г. Гусь-Хрустальный,
ул. Менделеева, 20

Телефон:
(49241) 2-49-92;
(49241) 2-55-02

shkola-12006@yandex.ru
gus-sch1.ucoz.ru

Подписано в печать:
19.04.2023




 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Газета подготовлена шестиклассниками
в рамках проекта «Медиацентр Первой школы»