

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ И СРЕДНИХ КЛАССОВ

1. Учебные задания дома проводятся после обеда и продолжительного отдыха, лучше после прогулки на свежем воздухе, ученикам второй смены - после утреннего завтрака.

Класс	Продолжительность выполнения домашнего задания, максимум
1-й	1 ч
2-й	1,5 ч
3-4-й	2 ч
5-6-й	2,5 ч

Если вы хотите самостоятельно разобраться в причинах тревожного состояния ребенка, попробуйте оценить наличие следующих стрессовых факторов, которые часто встречаются в школьном возрасте:

- обидные высказывания со стороны одноклассников;
- обидные высказывания со стороны старшеклассников;
- ссоры с одноклассниками;
- негативная оценка со стороны учителя;
- конфликтное общение с учителем;
- переход в другой класс или другую школу;
- опоздание в школу;
- пропуск уроков по болезни;
- боязнь быть отстающим;
- выход к доске или любое публичное выступление;
- контрольная или тестовая работа;
- участие в соревнованиях;
- сообщение дома о плохой отметке.

Тематика общешкольных родительских собраний

Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях
Кризисы. Классификация кризисов
Критическая ситуация. Посттравматическое стрессовое расстройство
Суицид. Возрастные аспекты суицидального поведения
Помощь при потенциальном суициде.
Профилактика суицидального поведения
Самопомощь в критической ситуации
«Переживание-преодоление критической ситуации»
Программа оказания психологической помощи старшеклассникам
«SOS»

Психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Побудителем для формирования психологической защиты у детей являются многообразные типы тревоги, типичные для детей. Сюда относят реакции беспокойства на физический дискомфорт, страх разлуки и самостоятельности, страх смерти, страх подчинения, страх изменения.

По статистике наиболее характерными ситуациями, нарушающими душевное равновесие у детей, являются:

- потеря, болезнь, смерть животного – 19%;
- плохие школьные отметки – 16%;
- травмы и опасные для жизни ситуации – 13%;
- материальные утраты и нарушение покоя взрослых – 12%;
- напряженные отношения со взрослым – 8%;
- болезни и смерть близких людей – 7%;
- проблемы с учебой – 4%;
- отношения со сверстниками и др. – 3%.

Бесплатный детский телефон доверия с единым общероссийским номером «8-800-2000-122»