Соціальна психологічна служба

***Соціально – психологічна служба – це спільна діяльність психолога та соціального педагога.***

*Мета:* сприяння розумінню дітьми і молоддю через просвітницьку роботу переваг здорового способу життя, формування принципів здорового способу життя, стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції, визначення шляхів позитивної соціалізації молоді, здобуття знань, умінь і навичок здорового способу життя та відмова від негативної поведінки, виховання та розвиток творчої особистості, гідного громадянина України.

*Основним завданням служби* є забезпечення процесу соціалізації учнів у навчально – виховній діяльності, захист їхнього психічного, фізичного, соціального і духовного здоров’я, сприяння педагогічно доцільному і безконфліктному входженню молодої людини у світ дорослих, підготовка до самостійного життя в суспільстві, попередження і педагогічна корекція вад та відхилень розвитку особистості.

Для реалізації цієї мети використовуються різні види робіт:

1) Консультативна, яка полягає в допомозі людині вирішити ті проблеми, з якими приходять до психолога;

2) психодіагностична включає виконання різних методик, тестів, опитувальників (на виявлення особових особливостей, міжособових відносин, пізнавальних процесів).

3) психокоректувальна робота направлена на подолання негативних явищ в учбовому закладі, в сім'ї, в соціальному оточенні і розвиток здібностей, формування особи учня.

4) профілактична робота, суть якої полягає в попередженні можливих неблагополучний в психологічному і особовому розвитку учня.

Микитчин Софія Іванівна – практичний психолог, спеціаліст першої категорії.

Ковальчук Юлія Ярославівна – соціальний педагог, спеціаліст

**Шановні батьки та учні нашої школи!**

Сьогодні ми живемо, працюємо та навчаємось у  незвичних умовах для нас - карантин,  самоїзоляція, дистанційне навчання.

Якщо у Вас є запитання до нас, як до спеціалістів, радо допоможемо.

Для цього Вам потрібно звернутися на онлайн - консультацію за електронною адресою –

[**nastysaost1309@gmail.com**](mailto:nastysaost1309@gmail.com)

**bodnaruchka@gmail.com**

Напрямки роботи: позитивна психотерапія,

Контакти для зв язку: +380 (50) 8057263, 0953363092 пн.-пт. з 8.00 до 16.00.

**Зміст діяльності психологічної служби школи**

Психологічна служба є частиною системи освіти, тому її основні завдання і функції виходять з місії системи освіти, задекларованих у статті 6 Закону України «Про освіту», принципів гуманістичного характеру освіти, пріоритету загальнолюдських духовних цінностей, життя та здоров’я людини, свободи розвитку особистості та адаптивності системи освіти до рівня і особливостей розвитку особистості. Відповідно, місія психологічної служби полягає у забезпеченні розвиваючого характеру освіти, тобто психолого-педагогічних умов для успішного вирішення завдань навчання та розвитку.

Основною метою діяльності психологічної служби є психологічне забезпечення та підвищення ефективності педагогічного процесу, захист психічного здоров’я дітей.

**Основні напрямки діяльності психологічної служби школи:**

·         психодіагностична робота;

·         консультаційна робота;

·         корекційно-розвиткова робота;

·         психологічна просвіта;

·         організаційно-методична робота;

·         психологічний супровід інклюзивної освіти.

 Робота шкільного психолога полягає в пошуку оптимального способу взаємодії дитини, її родини, всіх учасників педагогічного процесу.

         Його призначення – допомогти дитині адаптуватися до вимог і правил школи, а педагогам у створенні умов для успішного навчання і розвитку дитини, свого певного комфортного внутрішнього середовища.

         Психологічний супровід навчання і виховання будується, виходячи з особливостей навчального закладу, контингенту учнів, традицій і творчого потенціалу педагогічного колективу, на виборі індивідуального «маршруту» супроводу, тобто програм, спрямованих не лише на вирішення проблем і ускладнень, але й на їх запобігання.

**Рекомендації для вчителя**

**ЩОБ УНИКНУТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

**1.** Плануючи робочий день, обов’язково виділяйте час для емоційного відпочинку. Так, обідню перерву можна із користю для здоров’я провести в найближчому парку або просто на вулиці, змінивши робочу обстановку. «Подорож» у переповненій маршрутці додому або на роботу можна замінити на прогулянку пішки.

**2.** Плануйте робочий тиждень, місяць із визначенням короткострокових і довгострокових цілей роботи, що дозволить фокусуватися на необхідних діях, підвищить мотивацію діяльності та зменшить кількість невиправданих емоційних витрат. Варто виділяти завдання та цілі, що є пріоритетними або такими, що виконуються найшвидше.

**3.** Варто впорядкувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою керівника. Виділіть час для зустрічей із друзями, відпочинку із коханою людиною поза межами звичної повсякденності, відвідин мистецьких або спортивних заходів. Вихідні, особливо в теплу пору року, корисно проводити на відкритому повітрі, уникаючи пасивного проведення часу перед телевізором на дивані.

**4.** У пригоді стане професійний розвиток і самовдосконалення (обмін професійною інформацією з колегами, що дає відчуття світу ширшого, ніж той, який існує всередині окремого колективу – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо). Крім суто професійної користі, такі заходи покликані активізувати взаємозв’язки з колегами, активне спілкування в нових умовах, а це відволікає від буденності та рутини.

**5.** Банальним, але важливим компонентом боротьби зі стресом є підтримування гарної фізичної форми. Між станом тіла й розумом є тісний зв’язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном посилюють прояви синдрому вигоряння. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день ;

**6.** Нове хобі може не тільки додати задоволення у житті, а й допомогти почуватися більш мотивованим. Години, присвячені, приміром, вишиванню, збережуть дні, присвячені пошуку емоційного заспокоєння.

**7.** Категоричним правилом має стати відмові від роботи вдома та обговорення робочих проблем поза роботою.

**8.** Зрештою, візьміть відпустку та просто забудьте про проблеми на роботі.

**Пам’ятайте: *«Це ваше життя, і ви живете тільки один раз!»***

**Рекомендації для батьків**

**Батьківські радощі та тривоги**

 1. Коли дитина з вами розмовляє, слухайте її уважно, співчутливо.

 2. Не випробовуйте чесність дитини, якщо не хочете, щоб вам брехали.

 3. Дозвольте дитині мати особисте життя.

 4. Поважайте вашу дитину, як ви поважаєте інших людей.

 5. Не захищайте дитину від життєвих обставин та наслідків її поведінки, бо діти навчаються тільки на власному досвіді.

 6. Не скупіться на ласку: поцілунки, обійми, лагідне слово. Це потрібно і вам, і дитині.

 7. Не займайтеся вихованням, коли ви втомлені, погано почуваєте. Спочатку відпочиньте.



