

## ***Состав социально-психологической службы МБОУ СОШ№ 9:***

**Зам. директора по ВР** – Швидченко Светлана Витальевна

**Социальный педагог** – Шутова Лариса Валерьевна

**Педагог-психолог** – Агафонова Августа Александровна

**Учитель дефектолог** – Охрименко Марина Геннадьевна

**Основной целью деятельности службы** является психологическое сопровождение личностной и социальной адаптации детей и подростков в процессе обучения в школе.

### ***Зачем нужна школе психологическая служба?***

В каких случаях обращение к школьному психологу просто незаменимо? Чем может помочь психолог-педагог родителям, учителям, учащимся? Давайте разбираться в этом.

В современном сложном мире любой взрослый человек испытывает трудности, под влиянием которых начинает сомневаться в себе, в своих близких. Мы вступаем в конфликты с друзьями и незнакомыми людьми, что может нас раздражать, а иногда и повергать в депрессию. Напряженная жизнь и стремление все успеть порождают стресс. Если же мы обратимся к детям, подросткам, девушкам и юношам, то вышеописанная ситуация усугубляется тем, что все они находятся в процессе развития, формирования, со многими явлениями сталкиваются впервые и иногда отчаянно нуждаются в помощи такого профессионала, который выслушает, поддержит, откроет нечто важное в самом себе. Таким профессионалом является психолог.

Даже если жизнь складывается вполне нормально, именно психолог своими методиками подтвердит, что это действительно так. А может уловить некие предвестники будущих трудностей и скорректировать развитие так, чтобы избежать нежелательных последствий. Психолог проведет диагностику, установит причину, даст рекомендации.

Психолог помогает подростку лучше понять себя, выявить свои предпочтения, а затем в старших классах сделать правильный профессиональный выбор.

### **Советы психолога**

*Если ты никак не можешь добиться успеха в своем деле, подумай, может, причина в каком-нибудь из этих признаков:*

- У тебя нет четко поставленной цели: это сокращает путь к успеху.
- Нет общего замысла: важно понимать, зачем ты ставишь перед собой именно эту цель.
- Отсутствует план действий: если не знаешь, какие шаги предпринимать, цели не достигнешь никогда.
- Ты слишком самоуверен: допуская возможность ошибки, чтобы быть готовым изменить план действий.
- Не веришь в успех: это парализует твои действия.
- Ты не учишься на своих ошибках: не пугайся их, а проанализируй.
- Не слушаешь советов: это не признак мягкотелости, а шанс поучиться на чужом опыте.
- Ты боишься, что тебя скопируют: это может стать тормозом.
- Ты устал: это провоцирует неудачи.
- Ты боишься успеха: потому что не знаешь, что будешь делать после него.

### **Советы социального педагога**

- Чем больше добрых поступков мы совершаем, тем более счастливыми себя ощущаем.
- Эту прямую зависимость подтвердило масштабное исследование психологов и социологов.
- Те, кто выражает свою благодарность, нежность и другие добрые чувства к людям в конкретных повседневных делах, не только с большим оптимизмом смотрят на мир, но и физически чувствуют себя лучше, ощущают свою жизнь более гармоничной.
- Конечно, хорошие поступки - это не единственный путь к счастью, но все же эти явления взаимосвязаны.
- И потому, если в какой-то несчастливый момент вам покажется, что все идет не так, стоит попробовать творить добро чаще, чтобы восстановить душевное равновесие.

## Информация о едином общероссийском детском телефоне доверия

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**. По состоянию на июнь 2011 года к единому номеру подключено более 200 организаций во всех субъектах Российской Федерации.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.



## ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

### ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



#### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Бледность или покраснение кожи, крути под глазами.  
Расширенные или суженные зрачки, покрасневшие глаза, блуждающий взгляд.  
Несвязная, замедленная или ускоренная речь.  
Повышенный аппетит, жажда.  
Потеря аппетита, потеря веса.  
Хронический кашель.  
Плохая координация движений.  
Колеса артериального давления.  
Головные боли, головокружение, слабость.  
Расстройство желудочно-кишечного тракта.  
Бессонница ночью или повышенная сонливость днем.  
Судорожный синдром с потерей сознания, обморочные состояния.



#### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Беспричинное возбуждение, неусидчивость или заторможенность, вялость.  
Уход от ответов на прямые вопросы, вранье.  
Безразличие ко всему происходящему.  
Уходы из дома, ссоры с родителями.  
Болельная реакция на критику, частая и резкая смена настроения.  
Избегание старых друзей, уход от старых занятий, которые ранее были интересны.  
Ухудшение памяти и внимания.  
Снижение успеваемости в школе, прогулы.  
Частые просьбы денег или пропажа из дома денег, ценных вещей.  
Частые телефонные звонки, СМС сомнительного характера, длительное общение в соц.сетях.  
Общение с неблагополучной компанией.  
Склонность к совершению правонарушений.  
Неопрятность внешнего вида.



#### ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

Стеклообразные или пластиковые трубочки (пипетки), обожженные или содержащие мелкие смеси трав.  
Маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом.  
Пузырьки, жестяные банки, пластиковые бутылки.  
Капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, таблетки от кашля), не назначенные врачом.  
Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия.  
Папиросы в пачках из-под сигарет.  
Следы от уколок (особенно по ходу вен), порезы, ссадины, ожоги.

**НАСТОРОЖИТЕСЬ, ЕСЛИ ЗАМЕТИТЕ ПЯТЬ ИЛИ БОЛЕЕ ПРИЗНАКОВ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП**

### ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



#### МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

**ИЗМЕНЯЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД**  
Вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслабление ногтей, выпадение волос, похуждение, выглядят наркоманы намного старше своего возраста.  
**ПОРАЖАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ**  
**НЕРВНАЯ СИСТЕМА**  
Ухудшение памяти, мышления, колебания настроения, снижаются морально-эстетические качества, личность деградирует.  
**ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**  
Расстраивается пищеварение, что вызывает значительную потерю массы тела и резкое истощение.  
**ИМУННАЯ СИСТЕМА**  
Организм хуже справляется с заболеваниями.  
**ПЕЧЕНЬ**  
Воспалительные, застойные или дистрофические процессы.  
**СЕРДЦЕ**  
Возрастает вероятность инфаркта.  
**ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**  
Хроническое воспаление, снижение обоняния, его потеря.  
**РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ**  
У наркоманов мужчин развивается импотенция, у женщин половая холодность.  
**ПОВЫШАЕТСЯ СПОСОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВАМ** (в 5-20 раз)



#### СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

**ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ОБЩЕСТВА**  
Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.  
Попытки родителей помочь ребенку вызывают у него раздражение и злобу.  
Появляются проблемы с работой и учебой.  
Понятия о моральных нормах становятся размытыми, что часто приводит к конфликту с законом.  
Зависимый человек приспособляет свою жизнь к тому, чтобы облегчить доступ к наркотику. Вся его социальная активность связана с наркотиком. Как взаимодействовать с обществом без наркотика, он не знает.  
Лица, употребляющие наркотики, терпят друзей, товарищей, приемлемые социальные связи (потеря социального окружения). Вместо этого появляется новое окружение - зависимое от наркотиков.



**ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТНОСТИ**

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

#### УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.

#### ПРИБРЕТЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.  
В значительном размере - до 3 лет лишения свободы.  
В крупном размере - от 3 до 10 лет лишения свободы.  
В особо крупном размере - от 10 до 15 лет лишения свободы.

#### ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ, ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

От 4 до 8 лет лишения свободы.  
В образовательных учреждениях, на объектах транспорта и ота Идетурнет от 5 до 12 лет лишения свободы.  
В значительном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.  
В крупном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.  
В особо крупном размере - от 15 до 20 лет лишения свободы или пожизненное лишение свободы.

#### ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

Штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток.  
В крупном размере - до 2 лет лишения свободы.  
В особо крупном размере - до 8 лет лишения свободы.

**«СПАЙС» - ЭТО НАРКОТИК!**



**ЗДОРОВАЯ РОССИЯ**

Слово «НАРКОТИК» В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО ОЗНАЧАЕТ «ОНЕМЕНИЕ» - ЭТО ПСИХОАКТИВНОЕ СРЕДСТВО, СНИЖАЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ, ПРИТУПЛЯЮЩЕЕ БОЛЬ И ОКАЗЫВАЮЩЕЕ УСПОКАИВАЮЩЕЕ И СНОТВОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

### ПОЧЕМУ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

- нет сил справиться с трудностями;
- нет взаимопонимания с родителями;
- проблемы в школе;
- давление со стороны старших ребят;
- желание установить дружеские отношения в новой компании;
- возможность привлечь внимание;
- неумение интересно проводить свободное время;
- чтобы расслабиться;
- просто попробовать, ради интереса;
- «за компанию»;
- чтоб казаться взрослее или «круче».

### К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ

- Человек становится раздражительным, злым и безразличным ко всему происходящему.
- Резкие и частые перепады настроения, ухудшение памяти и внимания, потеря жизненных ценностей.
- Разрушение семьи, ссоры с родителями, потеря друзей, снижение успеваемости в школе.
- Неопрятный внешний вид, изменения аппетита.
- Нарушение закона: кражи, насилия, разбои.
- Различные заболевания, бессонница.
- Несчастные случаи: травмы, пожары, аварии.
- Суицидальные наклонности.

### КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

- **Вежливый отказ:** «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого прекрасно себя чувствую».
- **Более жесткий ответ:** «Не бойся - все путем» - «Это не для меня - мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени».
- **Объяснить причину отказа:** «Почему не хочешь?» - «Наркотики не решат мои проблемы», «Я найду, на что потратить деньги», «Я хочу быть здоровым».
- **Сменить тему:** «Давай покайфуем?» - «А ты слышал, что...», «Может, сходим в спортзал?»
- **Надавить со своей стороны:** «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» - «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто».
- **Использовать юмор:** «Давай попробуй – будет весело» - «Я за витамины!».
- **Не поддаваться на «слабо».** «Тебе слабо?» - «Мне слабо быть зависимым всю оставшуюся жизнь».
- **Не проявлять интереса:** тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, просто пройди мимо.
- **Сила в числе.** Лучше общаться с тем, кто не употребляет наркотики.
- **Избегать ситуации и мест, где на тебя могут оказать давление.** Если предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию? Настоящие друзья не будут предлагать тебе и тем более заставлять попробовать яд.

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Закон РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» запрещает потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

В соответствии с Уголовным кодексом РФ, мера наказания за преступление, связанное с наркотическими веществами:

1. **Употребление** наркотиков предусматривает штраф или арест до 15 суток.
2. **Приобретение, хранение, изготовление** грозит лишением свободы на срок от 3 до 10 лет.
3. **Производство, сбыт и пересылка** - лишение свободы на срок от 4 до 20 лет.
4. **Выращивание** наркосодержащих растений - штраф или арест на 15 суток, лишение свободы на срок от 2 до 8 лет.
5. **Склонение к употреблению** наркотических средств - лишение свободы на срок от 3 до 12 лет.



Помни! ДАЖЕ ПРИ ОДНОКРАТНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ НАСТУПАЕТ ПРИВЫКАНИЕ И ЗАВИСИМОСТЬ!

# О БУЛЛИНГЕ:

## ПОДРОСТОК и ДРУГИЕ

В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека, чем-то непохожего на остальных, для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус за счет него.



**Буллинг** – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

### Советы психолога:

- ✓ не бойся агрессора, держись уверенно;
  - ✓ постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо;
  - ✓ не груби в ответ, не дерись.
- Используй следующие стратегии поведения:**
- ✓ твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;
  - ✓ пошути в ответ;
  - ✓ спокойно уйди (не убегай);
  - ✓ обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

### Что делать, если ты стал ЖЕРТВОЙ притеснения (буллинга)?

- ✓ Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации.
- ✓ Не стесняйся просить о помощи.
- ✓ Не отвечай агрессией на агрессию.
- ✓ Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков.
- ✓ Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку.

### Что делать, если ты стал СВИДЕТЕЛЕМ притеснения (буллинга)?

- Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!
- Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.
- Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжелые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников. Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых – классного руководителя, родителей.

### Чтобы ЗАНЯТЬ СВОЕ МЕСТО в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

- Старайся не избегать общения. Участвуя в дискуссиях и разговорах.
- Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.
- Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.
- Имей свое мнение, но при этом не доказывая, что мнение других неправильное.

Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать! Ты вправе иметь собственное мнение!

Если у тебя не складываются взаимоотношения со сверстниками, если есть проблемы во взаимоотношениях с родителями, если в школе ты конфликтуете с учителями, ты можешь обратиться в центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Брянской области по тел. 8 (4832) 64-88-71 и записаться на индивидуальную консультацию или позвонить на детский телефон доверия 8-800-2000-122. Мы постараемся помочь.

А здесь ты можешь записать другие адреса помощи и полезные телефоны:

**УДАВИ ТЕБЕ НА ЖИЗНЕННОМ ПУТИ!**

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Брянской области

Прокуратура Брянской области

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брянской области

г. Брянск, 2019 г.



## ПОДРОСТОК ОБЩЕСТВО

### ШПАРГАЛКА

для \_\_\_\_\_ тебя \_\_\_\_\_  
на сложные случаи жизни \_\_\_\_\_  
учени \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ школы \_\_\_\_\_

Даже если вы хороши собой, умны, весьма образованны, да еще и с прекрасным характером, это вовсе не значит, что мир радостно откроет все свои двери вам навстречу. Успешные люди знают, что есть только два варианта: всю жизнь жалеть себя, потому что вы заслуживаете большего, или боротся за свое место под солнцем, зная, что эта борьба вовсе не будет легкой. **Выбор исключительно за вами!**