

**Дорогие ребята, родители, педагоги!**

**С 20 по 25 ноября в нашей школе проводится**

## **НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ.**

**Цель:** создание условий для обеспечения психологического здоровья всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей и детей.

**Задачи «Недели психологии»:**

- распространить знания по психологии;
- повысить интерес педагогов и родителей к психологии;
- создать благоприятный психологический климат в образовательном учреждении;
- формировать интерес к миру ребенка, стремление помогать ему в личностном развитии;
- поддержать психологическое здоровье воспитанников и обучающихся.

**НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ**



## Советы родителям школьника

### Как сохранить психическое здоровье ребенка.

Уважайте его  
право на  
собственное  
мнение.

Относитесь к  
ребенку как  
равноправному  
партнеру.

Всегда находите  
время  
поговорить с  
ребенком.

Не унижайте  
ребенка криком.

Обнимайте  
ребенка не менее  
8 раз в день.

Не требуйте у  
ребенка  
невозможного в  
учении.

Умейте прощать,  
«лечите» добром!



## Советы школьникам СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. **Стресс** (англ. - напряжение) – *состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.* Каждый человек подвержен стрессу и очень важно, как человек ведёт себя в стрессовой ситуации.

### Несколько советов как справиться со стрессом:

- *В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключения - стихийные бедствия, когда речь идёт о спасение жизни.*
- *Сосчитайте до десяти.*
- *Смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её.*
- *Выпрямитесь. Дышите глубжедыханием в течение 1-2 минут, следите за дыханием. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.*



*Если вам очень плохо, не откладывайте – звоните на горячую линию «Детский телефон доверия»*

*Думайте о себе, любите себя и тогда никакие стрессы Вам не будут страшны!*



## Советы педагогам



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**