

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Средняя школа № 36 имени Героя Советского Союза П.В. Усова»*

Ежемесячная школьная газета

"БЖБ=36"

ВЫПУСК 5
январь – 2023



Читайте в номере:

1. С Новым годом! Или как вернуться к учебе после каникул
2. Школьный конфликт. Что это такое?
3. Нужно ли быть первым во всем?

1. С Новым годом!

Или как вернуться к учебе после

каникул

Вот и наступил новый 2023 год!

Пролетели веселые и шумные новогодние каникулы, и пришла пора возвращаться к учебе.

Как это сделать легко, как можно быстро переключиться на работу? Несколько советов от нашего психолога.



Новый год пусть будет добрым,

Не дождливым, не холодным.

Чтобы климат вокруг вас

Дал энергии запас!

Пусть исполнит все желания:

Женщинам — любви, признания.

А мужчинам — сильным быть,

Женским полом дорожить!

Пожелаю кучу денег,

Чтоб купить все, что хотели.

*Приумножить все, что есть,
Чтоб богатств своих не счесть!*

УЧЁБА ПОСЛЕ КАНИКУЛ: 10 СПОСОБОВ ВЕРНУТЬСЯ К РАБОЧЕМУ РИТМУ



Возвращение к режиму

Последние дни каникул и первые дни учебной нагрузки — трудное время для нервной системы. Все знают, что залог успешных утренних сборов — в правильном времени засыпания.

Вот еще несколько пунктов, которые помогут справиться с нагрузками:

1. **Организация рабочего места.** На каникулах не все дети находят время, чтобы разобрать завалы из тетрадей, альбомов и черновиков. Такую скучную уборку можно превратить в интересное соревнование с родителями: кто найдет и выбросит больше ненужных бумаг. Чистый стол поможет сосредоточиться в первый день учебы, не отвлекаясь на внешние раздражители.
2. **Составление плана на неделю.** Начало года хорошо подходит для выработки новых полезных привычек. Вместе со школьником распишите его график на предстоящую неделю на отдельном листе бумаги. Такое визуальное представление поможет лучше подготовиться к трудовым будням.
3. **Избегание дедлайнов.** В начале учебного семестра будет много тем на повторение материала. Но и изучение нового (начало тренировок, визиты к репетиторам) не стоит откладывать на потом. Лучше распределить нагрузку на ближайшие дни равномерно.

ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ

Возврат к соблюдению питьевого режима. Школьнику обязательно положите в рюкзак бутылочку с водой, а малыша требуется хорошо поить перед развивающими занятиями.

Ненавязчивая детоксикация для всех членов семьи. Можно ввести в рацион кисломолочные продукты (лучше в первой половине дня), обогатить меню полезной клетчаткой (вместо каши на гарнир подавать запеченные овощи, а кексы в качестве школьного перекуса заменить на свежие фрукты и овощи).

Ароматерапия. Справиться с эмоциональной усталостью можно нетрадиционными методами. Например, используя тонизирующие масла или травяные чаи с ароматами цитрусовых, а также восстанавливающие свойства мяты.

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Вместе с окончанием новогодних праздников часто испаряется хорошее настроение. Все понимают, что впереди длинный рабочий период, во время которого придется сосредоточиться на выполнении целей, поставленных под бой курантов. Какие действия помогут вернуть нормальное настроение?

Прогулки на свежем воздухе. Даже после трудного дня старайтесь выбираться из дома. Если сил и времени на лыжню недостаточно, можно просто пройтись по улицам, обращая внимание на то, какие изменения произошли за праздники.

Вечерние водные процедуры. Школьник так устал, что его сил хватает только на быструю чистку зубов? Лучше организуйте полноценную ванную или контрастный душ (всего 10-15 минут достаточно, чтобы ощутить прилив сил).

Новые приятные эмоции. Завершение каникул — не повод полностью отказаться от развлечений. Чтобы настроиться на рабочий ритм, можно посетить интересный музей или посмотреть всем вместе научно-популярное видео.

САМОЕ ГЛАВНОЕ

Каждому из нас нужно определенное время (обычно — 2-3 дня) на то, чтобы перестроиться. С пониманием и терпением относитесь к нежеланию ребенка сразу делать уроки или отказаться от игр на смартфоне.

Спокойное следование рекомендациям поможет вам быстро войти в учебный темп.

Удачного старта!

2. Школьный конфликт. Что это такое?



Конфликт между учениками – нормальное явление. Профессиональная деятельность педагога, кроме обучения и ведения воспитательной работы, предполагает общение с другими учителями, учениками и родителями. Каждый день в школе происходит большое количество различных контактов, поэтому нередко встречаются и конфликтные ситуации. Полностью предотвратить их невозможно. Да и не всегда следует уходить от конфликтов.

Дело в том, что грамотное разрешение напряженных ситуаций позволяет сблизить учеников, повысить уровень их взаимопонимания и обеспечить положительные результаты воспитательной работы.

По особенностям поведения конфликтующих сторон различают 2 вида конфликтов:

1. **Деструктивный.** В этом случае наблюдается неудовлетворенность одного или двух участников конфликта его итогами. Такая ситуация сопровождается обидами, кризисом взаимоотношений, недопониманием и т.д.

2. **Конструктивный.** Такой вид конфликта приводит к тому, что его участники получают определенную пользу для себя и удовлетворение от результатов столкновения.

Плюсы и минусы конфликтов в школе

Что положительного в конфликтах между учениками

Конфликтные ситуации позволяют выявить слабое место во взаимоотношениях.

Конфликты вскрывают «невидимые» моменты взаимоотношений (человек демонстрирует хорошее отношение, но «за спиной» способен говорить и делать плохие вещи).

Происходит выход негативных эмоций, снимается напряженность в отношениях. При наличии скрытого конфликта накапливается негатив внутри человека. После того как накопленное выплескивается, наступает облегчение.

Конфликтная ситуация заставляет пересматривать свои взгляды, мнения, привычки.

Нередко конфликты способствуют сплочению коллектива. К примеру, на его участников производится внешнее давление, в результате которого они объединяют усилия для совместного противостояния.

Отличие конфликта от травли (буллинга)

Невозможно найти человека, который бы не сталкивался с конфликтными ситуациями. У взрослых людей вырабатывается определенный опыт, позволяющий оказывать противостояние «атакам» в свою сторону, но дети не всегда могут с этим справиться. Они особенно остро переживают такие ситуации в школьные годы. Конфликт между учениками в классе может развиваться уже с первых дней учебы.

Буллинг (травля) представляет собой систематическое проявление агрессии в отношении определенных детей. Он является глубокой проблемой современной школы. Буллинг развивается на «неравенстве сил». Это явление не всегда проявляется в физических нападениях. Нередко встречаются случаи психологической травли.

Конфликт не предполагает систематических насильственных действий. Он развивается на основе противоречий и разногласий между участниками. Конфликт между учениками считается разрешенным, если устранен инцидент. В школьной практике такие случаи возникают не только между детьми, в них могут участвовать родители и даже педагоги.

Причинами конфликтных ситуаций в школе могут выступать самые разные факторы, начиная от детской обиды и заканчивая столкновением мнений по вопросам организации учебного процесса.

С возрастом дети начинают более внимательно относиться к таким категориям, как дружба, симпатия, предательство. Они начинают давать оценку душевным качествам соучеников. На этом фоне конфликты становятся более серьезными и могут приводить даже к потасовкам.

Есть немало примеров, когда отдельные ученики превращаются в изгоев и постоянно испытывают гонения в школе. Тому, кто оказался в такой ситуации, становится невыносимо дальнейшее нахождение в коллективе одноклассников. Вместо того чтобы постараться найти причину такого отношения и измениться самому, такие дети часто меняют школу.

Конфликты — это норма жизни. В процессе своей профессиональной деятельности педагогу помимо своих непосредственных обязанностей, связанных с обучением и воспитанием младших школьников, приходится общаться с коллегами, учениками, их родителями. При ежедневном взаимодействии без конфликтных ситуаций обойтись вряд ли возможно. Да и нужно ли? Ведь правильно разрешив напряженный момент, легко добиться хороших конструктивных результатов, сблизить людей, помочь им понять друг друга, прийти к прогрессу в воспитательных аспектах.

Конфликт — враждебное, негативное противостояние людей из-за несовместимости интересов, норм поведения, целей. В основе каждого конфликта всегда лежит конфликтная ситуация.

Положительные моменты конфликта:

1. Конфликт показывает «слабое звено» во взаимоотношении;
2. Дает возможность увидеть скрытые отношения (т. е. человек вроде бы с вами общается хорошо, вы считаете его другом, а за вашей спиной может сделать что-то плохое).
3. Дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение (если у вас наблюдается скрытый, внутренний конфликт, то все негативные чувства накапливаются внутри вас и выплеснув их, высказав, вам становится намного легче).
4. Конфликт — толчок к пересмотру своих взглядов на привычки.

5. Способ к сплочению коллектива при противоборствовании (когда на группу конфликтующих оказывает давление какой-либо внешний враг они объединяются, чтобы вместе противостоять).

Отрицательные стороны:

1. Отрицательные эмоции, переживания.
2. Нарушение отношений между учениками.
3. Ухудшение климата в коллективе.
4. Ухудшение качества работы.
5. Потеря времени (на одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний).

Конфликтные ситуации случаются в жизни каждого человека. Но если взрослый человек уже имеет навыки противостоять различным выпадам в свою сторону, то дети не всегда могут с этим справиться, а конфликтные ситуации в школе все дети переживают особенно остро. Конфликтные ситуации в школе могут начаться с самых первых дней пребывания ребенка в учебном заведении.

В начальной школе очень остро стоят конфликты между учениками. И этому есть несколько причин. Уже с ранних лет дети хорошо чувствуют социальную разницу между сверстниками. Ребенок из бедной семьи будет обязательно конфликтовать с другими детьми, которые слушаются одноклассника, получающего от мамы и папы деньги на различные дорогие игрушки и сладости. Также конфликты в начальной школе могут быть вызваны гендерным аспектом. Дело в том, что в начальной школе девочки всегда намного лучше учатся, чем мальчики. По причине того, что кто-то учится лучше, а кто-то хуже, также возникают различные конфликты между учениками.

Причины конфликтов между учениками

- борьба за авторитет
- соперничество
- обман, сплетни
- оскорбления
- обиды
- враждебность к любимым ученикам учителя
- личная неприязнь к человеку

- симпатия без взаимности
- борьба за девочку (мальчика)

Найти общий язык сразу со всеми своими одноклассниками не так уж просто. Ввиду разного воспитания, характера, разных взглядов на жизнь среди учащихся часто происходят конфликты. В начальных классах конфликты между учениками носят весьма безобидный характер. Мальчик дернул девочку за косичку, кто-то стрельнул бумажным шариком из ручки в своего соседа по парте — такие разногласия забываются детьми моментально и уже через несколько минут враждующие стороны могут стать настоящими друзьями друг для друга. По мере взросления круг интересов учащихся расширяется, они начинают хорошо разбираться в предательстве и дружбе, поэтому все время оценивают душевные качества друг друга. Здесь уже конфликт может набирать серьезные обороты и даже перерасти в настоящую потасовку...

Довольно часто ребёнок становится настоящим изгоем класса и постоянно подвергается жестоким гонениям со стороны своих одноклассников. Когда один ученик становится ненавистным всему классу, ему становится невыносимо и далее существовать в таком коллективе. Так называемые изгои предпочитают менять место своей учебы вместо того, чтобы постараться что-либо изменить в себе.

Причиной ненависти со стороны одноклассников могут стать доносы ребенка учителям. Практически в каждом классе учится настоящий ябеда, который при первом удобном случае с удовольствием закладывает всех своих друзей школьному руководству. Класс должен быть единым коллективом. Больше всего дети ценят в своих друзьях преданность... Если кого-то из учащихся замечают в клеветничестве, его немедленно заносят в список настоящих предателей. К сожалению, нередки случаи, когда против таких доносчиков одноклассники пускают в ход не только оскорбления, но и кулаки. Детям кажется необходимым проучить ябеду, чтобы впредь он изменил линию своего поведения.

Учителя, конечно, должны пресекать любое рукоприкладство в классе и за его пределами, ведь школа несет прямую ответственность за жизнь и здоровье всех без исключения учеников. Также большинство детей не любят зазнайства. Часто отличники класса ставят себя выше своих сверстников и при удобном случае стараются указать остальным ребятам на свое место. Такое высокомерное поведение

ребенка может вылиться в серьезный конфликт, и обидчик будет непременно наказан. Тем более что всегда двоечников гораздо больше отличников, а они всегда друг за друга горой.

Вечная война отличников и двоечников имеет место в каждом классе. Плохо учащиеся ребята, конечно же, испытывают зависть к более удачливым одноклассникам. Конфликтная ситуация подогревается еще и учителями, которые прилюдно начинают хвалить одних и стыдить других... Кроме того, отличники обычно не любят давать списывать, а, значит, автоматически записываются двоечниками в личные враги. Некоторые ребята умудряются даже подставлять отличников. Например, можно незаметно подменить контрольную работу зазнайки либо прилюдно осмеять его прямо посреди урока. Также идут в ход различные насмешки — приклеить на спину лист бумаги с обидными словами, неожиданно убрать стул прямо из-под своего недруга, подложить на сиденье пирожок с повидлом — список различного рода шуток неиссякаем и зависит лишь от бурной фантазии ребенка. Тем не менее, далеко не всегда отличники становятся изгоями класса. Некоторые ребята умудряются хорошо учиться, и при этом уделять достаточно внимания своим школьным друзьям. Двоечник всегда оценит, если одноклассник постарается ему помочь подтянуть все хвосты.

Несмотря на юный возраст, ученики уже хорошо умеют по-настоящему ценить преданность и хорошее отношение к себе... В школах часты групповые конфликты в классных коллективах. Здесь совместная деятельность, общее дело может сблизить, сплотить коллектив. В конфликтной ситуации дети сознательно или подсознательно выбирают какой-то определенный стиль разрешения конфликта.

Приспособление — сглаживание противоречий, даже в ущерб своих интересов. Важнейшей задачей является восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта. Предмет разногласия не важен или не особенно волнует случившееся. Считается, что лучше сохранить добрые отношения с другими, чем отстаивать собственную точку зрения, осознать, что правда не на вашей стороне. Компромисс — взаимные уступки. Обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью.

Сотрудничество — совместная выработка решений, удовлетворяющего интересы сторон. Такой стиль требует умения объяснять свои желания, выслушивать друг друга, сдерживать свои эмоции.

Игнорирование — попытка (или стремление) выхода из конфликтной ситуации, не решая её.

Соперничество — открытая борьба за свои интересы, упорное отстаивание своей позиции.

Способы решения конфликтов между учениками

Как же конструктивно решить подобные разногласия? Очень часто дети могут урегулировать конфликтную ситуацию самостоятельно, без помощи взрослого. Если вмешательство со стороны учителя все же необходимо, важно сделать это в спокойной форме. Лучше обойтись без давления на ребенка, без публичных извинений, ограничившись подсказкой. Лучше, если ученик сам найдет алгоритм решения этой задачи. Конструктивный конфликт добавит в копилку опыта ребенка социальные навыки, которые помогут ему в общении со сверстниками, научат решать проблемы, что пригодится ему и во взрослой жизни.

Первое, что окажет пользу, когда проблема назрела, это спокойствие.

Второй момент — анализ ситуации без превратности.

Третьим важным пунктом является открытый диалог между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта.

Четвертое, что поможет прийти к нужному конструктивному итогу — выявление общей цели, способов решения проблемы, позволяющих к этой цели прийти. Последним, пятым пунктом станут выводы, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

Итак, что же такое конфликт? Добро или зло? Ответы на эти вопросы кроются в способе решения напряженных ситуаций. Отсутствие конфликтов в школе — явление практически невозможное. И решать их все равно придется. Конструктивное решение тянет за собой доверительные отношения и мир в классе, деструктивное — копит обиды и раздражение. Остановиться и подумать в тот момент, когда нахлынуло раздражение и гнев — важный момент в выборе своего пути разрешения конфликтных ситуаций.

3. Нужно ли быть первым во всем?



Одной из невротических потребностей человека является стремление быть во всем и всегда первым. Опасность заключается в том, что такое желание возникает у людей, которые заботятся не о своем эмоциональном состоянии и не о достижении результата, а у тех, кто пытается доказать всему миру, что он лучший. На деле даже получив признание, человек не испытывает никакого удовлетворения от победы.

Желая стать первым и незаменимым, человек не может идти на компромиссы, остается со своими амбициями и создает преграды для себя самого. Он не способен удовлетвориться своим положением, для него важны «наполеоновские планы» и он верит, что, только став великим, будет счастлив, любим и уважаем всеми.

Например, если человек мечтает стать великим писателем, но при этом работает в каком-нибудь мелком издательстве на должности редактора или корректора, ему кажется, что это лишь временное занятие, которые никаких перспектив для роста не дает и только отнимает у него время. Поэтому он продолжает работать, уставать, пребывать в стрессе, а иногда в агрессии и злобе лишь потому, что кто-то сейчас получает литературные премии, а он до сих пор сидит непонятно где и непонятно чем занимается.

Умом этот человек понимает, что надо бы что-то сделать в направлении своей мечты, но времени не хватает, и иллюзия, что когда-нибудь все само придет в руки – не отпускает. В результате у него формируется негативный взгляд на жизнь, в которой он видит себя неудачником, и формируется блок, не позволяющий человеку

сделать хоть какое-то телодвижение в направлении достижения цели. Ведь ему не благоволит судьба, звезды не так расположились при рождении, вообще все против него.

Человек, желающий быть первым во всем и всегда, становится невротиком, неспособным жить в настоящем моменте. Все его мысли сосредоточены в прошлом или будущем. Такие люди постоянно анализируют события, которые уже произошли в их жизни, и пытаются изменить то, что уже случилось или думать о том, что могло бы быть «если бы...». «Если бы я родился в другой стране...», «если бы мои родители были миллионерами...», «если бы я пошел учиться в другой вуз...» - такие мысли чаще всего характерны для людей, неспособных получать от жизни удовольствие в настоящем времени.

Забота о том, что будет «если бы», тоже отвлекает человека от реализации своих планов и не дает возможности расти профессионально или полностью изменить род деятельности. Ведь им владеет страх и убеждения: «вдруг я не смогу», «вдруг у меня не хватит сил и времени», «вдруг я уйду с этой работы, а на другую меня не возьмут».

Когда-то Эрик Берн писал о том, как отличить победителя от тех, кто им только хочет стать, но ничего для этого не делает. Так вот, победитель всегда имеет несколько вариантов достижения своей цели, не боится лишиться работы, должности, оказаться в трудном положении и точно знает что нужно сделать, если он потерпит неудачу. А вот те, кто никогда не будет победителем, даже не допускают возможности ошибиться и всегда делают только одну ставку, пытаясь получить все и сразу. В результате проигрыш неизбежен.

Быть первым всегда и во всем - очень часто недостижимое желание, приводящее лишь к разочарованию и неврозу. Если человек способен осознать, что для достижения успеха недостаточно только желания получить что-то быстро или сразу, то он начнет постепенно добиваться своей цели, делать небольшие шаги по пути собственного развития, а иногда корректировать саму цель, которой он хочет достичь. В этом случае, рано или поздно, он получает действительно то, чего хочет, и полное – плюс ко всему – удовлетворение от жизни. При этом ему не нужно становиться первым всегда и во всем.

А что думаете вы об этой проблеме? Поделитесь своими мыслями в комментариях на страницах школьного СМИ «Взгляд на 360№» в ВК.



