

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

Ежемесячная школьная газета

"БЖБ=36"

ВЫПУСК 6
февраль – 2023



Читайте в номере:

1. Школьная дружба.
2. Как бороться с нехваткой
времени
3. Кому я нужен?

1. Школьная дружба.



Мы приходим каждый день в школу, говорим друг другу: «Привет!», делимся новостями, проблемами, даем советы. На уроках мы все стремимся - получить новые знания, закрепить то, что уже знаем. Наверное, именно эта цель руководит нашим желанием помочь друг другу лучше разобраться в учебном материале, поэтому в наших школьных отношениях много внимания отводится урокам.

Но иногда мы с радостью принимаем участие во внеурочных мероприятиях: соревнования, утренники, поездки, школьный лагерь. Так минует день за днем школьной жизни. И мы даже не задумываемся, что эта жизнь состоит из двух главных факторов: обретение знаний и школьной дружбы. Если наши знания мы получаем от учителей, то какой будет школьная дружба, - полностью зависит от нас самих, нашего отношения друг к другу.

акое прекрасное слово "дружба"! Произносишь его – и сразу вспоминаешь своего друга, с которым тебе интересно играть в снежки, машинки, куклы.

Друг – это мама, которая обязательно поможет тебе в трудную минуту. **Друг** – это старый плюшевый медвежонок с оторванным ухом, который выслушает тебя, когда тебе будет плохо. **Друг** – это любимая книга, которую читаешь, и тебе интересно с ней. **Друг** – это твой одноклассник, с которым ты вместе познаёшь окружающий мир, каждый день делаешь новые открытия. **Друг** – это школьный учитель, который поможет тебе заглянуть в тайны знаний (см. ПРИЛОЖЕНИЕ I) .

Дружба — это близкие отношения между людьми, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

Дружба связывает не только отдельных людей, но и целые коллективы, предприятия, классы. Есть дружба народов, существуют дружеские отношения между странами. Серьезные нарушения ведут либо к прекращению дружбы, либо к поверхностным приятельским отношениям, либо даже к превращению дружбы в противоположность – вражду.

Дружба зависит от общих целей, интересов, идеалов, намерений. При этом дружеские отношения всегда очень много эмоций. Поскольку дружба – социальный феномен, она изучается социологией, этикой, философией, этнографией и другими науками.

Прежде всего слово "дружба" имеет не одно, а несколько различных значений. Две тысячи лет тому назад это обнаружил Аристотель. Даже в Древней Греции отношения, связывающие двух деловых людей, воспринимались не как дружба, а как заинтересованность в успехе общего дела. Тогда дружба между политическими деятелями тоже часто рассматривалась как способ достижения успеха в политике.

а протяжении всей жизни мы встречаем новых друзей. Первые из них появляются у нас еще в детском саду. Конечно, чаще всего, такие друзья очень быстро забываются, обычно дружба заканчивается вместе с переходом в более взрослую школьную жизнь, хотя, конечно же, бывают и исключения: есть такие счастливчики, которые познакомились еще в детском саду, дружат на протяжении всей жизни.

Далее нас ожидает общение в школе. Именно здесь мы встречаем своего первого настоящего друга, который будет сопровождать нас долгие годы, а возможно и всю жизнь.

Во время такого общения мы делимся со своим другом своими чувствами, впечатлениями о прошедшем дне, обсуждаем компьютерную новинку или только вышедший сериал. Благодаря **школьной дружбе** у нас появляется прекрасная возможность узнать что-то новое, например, увлечься каким-то видом спорта, которым занимается наш товарищ.

Друзья нужны друг другу для того, чтобы и в радостные и в тяжелые моменты был рядом человек, на которого можно полностью положиться. Бывают моменты, когда нам просто необходимо присутствие человека, готового выслушать все то, что творится у нас в душе, а порой просто необходимо поплакаться на плече друга,

поделиться своими переживаниями, чувствуя, что есть человек, которому это по-настоящему небезразлично. В школе вместе с огромным потоком знаний, который ежедневно к нам поступает, мы по-настоящему испытываемся на прочность, дружба – это такое же серьезное испытание. Каждый человек умеет дружить по-разному. Друг – это наша правая рука, которая всегда готова поддержать и помочь.

Каждая настоящая дружба рано или поздно подвергается проверке на прочность. Ни для кого не секрет, что лучше всего друг познается в беде. Не всегда **школьная дружба** остается с нами на всю жизнь или хотя бы на несколько лет. Зачастую она заканчивается сразу же после получения аттестатов.

Во многих школах имеется такая прекрасная традиция, как встреча выпускников, где имеется возможность встретить всех своих прошлых друзей, которые были рядом на протяжении долгих десяти лет, с кем вы делились своими секретами, мечтами и надеждами. Старый друг всегда лучше новых двух.

У кого-то из вас много приятелей и знакомых, но трудно выбрать из них человека, которого можно было гордо назвать другом. А кто-то, возможно, чувствует себя одиноким и с горечью признаётся себе, что друзей у него нет. Но в любом случае, настоящий друг никому не помешает. Говорят, что друг познается в беде. В этом случае особенно остро проявляются такие качества как бескорыстие, доброта, отзывчивость.

Трудно и сложно жить человеку, когда он один, когда рядом нет родных, близких, друзей. Самое страшное одиночество – это отсутствие друзей. Считают, что человека, имеющего друзей, можно назвать счастливым человеком.

Мы думаем, что друг - это очень редкий человек, который поможет тебе в трудную минуту, из всех, кого я знаю настоящих друзья только единицы. Настоящий друг - это тот, кто никогда не бросит. Не только в беде, но и в радости завидовать не будет. С настоящим другом можно не видеться и не общаться очень долгое время. Но если ты знаешь, что этот человек тебе всегда поможет, примчится по первой просьбе - это настоящий друг.

Человек чаще дружит с теми, кто разделяет с ним интересы, имеет с ним духовное родство. «С кем поведешься, от того и наберешься.» - от человека, с которым дружишь, перенимаешь его привычки, начинаешь невольно подражать ему. Человек выбирает себе друзей так, чтобы ему было легко и интересно общаться с

ними. Получается, что достаточно узнать человека, и ты будешь иметь представление о его друзьях.

У каждого человека большой круг общения, с кем он находится большую часть своего времени на работе, дома, и на досуге, но друзьями всех не назовешь, друг - это с кем приятно общаться или просто находится рядом, с кем прошли нелегкие жизненные трудности, кому можно поделиться сокровенной тайной, зная, что это никто никогда не узнает тот, кто разделит твою радость, а не будет с ухмылкой завидовать, получается друг- это брат(сестра) пусть не по крови, но зато близкий душой.

Выбор друзей характеризует человека, и по его друзьям можно составить впечатление о нем самом. Именно по тому, кто и что составляет наше окружение, можно сказать о нас очень и очень многое. Мысли, поведение, реакции, знания, эмоции и т.д. во многом зависит от того окружения в котором мы живем. Если в нашем окружении много нытиков, у которых всё плохо, жизни нет, любви нет и т.д. то примерно так же и мы будем думать, если мы с этим не согласны, то, скорее всего, мы сменим круг общения.

Настоящий друг - это самый близкий человек, потому что он становится частичкой вас, а вы его. Друг всегда готов прийти на помощь, когда вы в беде и порадоваться за вас в минуты счастья. Друзья - это словно одна душа, живущая в двух телах.

Одним из частых заблуждений о том, что такое дружба и кто такие друзья, является то, что наши друзья – это те, с кем мы проводим много времени, с кем нам весело и есть о чём поговорить, ну а дружба – это с процесс общения. Однако, как выясняется, это совершенно не так. Совершенно не обязательно, чтобы дружба была связана с личным общением или зависела от него. Настоящие друзья всегда остаются друзьями независимо от обстоятельств. Вот пример из Библии. В силу обстоятельств Давид скрывался от своего врага – царя Саула – почти семь лет, и за это время он видел своего близкого друга Ионафана всего один раз незадолго до его смерти. Однако всё это время их дружба была нерушима, и спустя семь лет разлуки Ионафан был готов рисковать жизнью только ради того, чтобы ободрить своего друга и заверить в своей дружеской любви!

В отличие от дружбы, приятельские отношения зависят от общения, не связаны с чувствами и не порождают никаких взаимных обязательств или привязанности. Хотя именно с приятелями мы зачастую общаемся больше всего (а иногда даже делимся секретами), «есть приятели, готовые разорвать друг друга на части» (Библия, Притчи 18:24). Какая уж тут дружба?!

Если мы принимаем приятельские отношения по ошибке за дружбу, то в итоге это приводит к разочарованию и глубокой душевной травме, поскольку в результате получается, что ожидал (или не получаешь того, что ожидал). Поэтому, обзаводясь приятелями, не спешите поспешно делать выводы, что это уже Ваши друзья до конца. Как сказал один известный человек, «выявит друга время, как золото – огонь».

А что ты думаешь о школьной дружбе и о дружбе вообще? Есть ли у тебя настоящий друг? Поделись своим мнением на страницах нашей газеты «Взгляд на 36» в ВК!



2. Как бороться с нехваткой времени



Время – деньги, время – драгоценный подарок, время - бесконечное движение. Время бежит, время ускользает. Что же делать, если 24 часов в сутки стало не хватать? Как все успевать? Предлагаем Вам несколько рекомендаций, которые помогут Вам преодолеть трудности распределения времени.

Планирование – ваш самый главный помощник в этом вопросе. Вам следует завести ежедневник, в котором Вы будете фиксировать все свои деловые и личные планы. Не забывайте о том, что планы должны быть четкими и конечными. Планируя свой день, выделяйте важные и второстепенные задачи. Начните свой день с выполнения наиболее важных дел и не отвлекайтесь, пока не завершите его. Затем можно будет заняться менее важными делами. Постепенно выполняя план, вычеркивайте выполненные пункты из ежедневника. Данный момент очень важен, т.к. он дает ощущение завершенности, чувства, что день прошел не зря. Ни в коем случае не отступайте от плана. Если не успели выполнить какое-либо задание, перенесите его на другой день и пересмотрите свое планирование. Возможно, вы слишком много взвалили на себя. Уделяйте несколько минут в день, чтобы проанализировать то, как прошел Ваш день, а также заняться планирование следующего дня.

Очень важно также уметь отдыхать и восстанавливаться. Без отдыха вы не сможете выполнять свою работу эффективно и качественно. В ежедневнике должны обязательно присутствовать дела, которые приносят вам удовольствие (спорт, культурный досуг, уход за собой, семейные мероприятия).

В литературе по тайм-менеджменту можно встретить термин «хронофаги» или по-другому «похитители времени». К данному понятию относятся факторы

бесполезной траты времени, отвлекающие человека от важных дел. Многие люди попросту не замечают, сколько времени они тратят впустую. К похитителям времени мы относим социальные сети, веб-серфинг, телевидение, сериалы, компьютерные игры, шоппинг, бесполезные разговоры по телефону). Вычислите своих «похитителей времени» и ликвидируйте их.

Не пытайтесь делать несколько дел одновременно! В суете вы рискуете потратить гораздо больше времени, если бы делали все постепенно. Чем больше мы торопимся, тем больше времени мы тратим! Однако грамотное совмещение дел вполне оправдано (просмотреть почту в маршрутке, послушать аудио-урок во время уборки дома).

Будьте более организованными. Содержите свое рабочее место в порядке, чтобы не тратить много времени на поиски важных бумаг. Утром старайтесь просыпаться строго по будильнику, не откладывая его.

Умейте ценить каждую минуту вашей жизни!

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам быть более организованными и научиться рационально использовать свое время!

3. Кому я нужен?



Чувство одиночества возникает, когда мы чувствуем дефицит социальных связей. Бывает, что людям никто не нужен, даже если они живут одни. Другим, напротив, постоянно нужны все новые и новые знакомства. Хотя, на первый взгляд, у них и так много друзей и знакомых. Суть одиночества — в противоречии между желаемым и действительным количеством социальных связей.

При этом одиночество не зависит от существующих социальных связей и физических расстояний: даже если жить с кем-то в одной квартире или находиться

в одной компании, человек всё равно может быть одиноким. Не в «своей» компании одиночество усиливается. Чувство, что о тебе никто не беспокоится, никто не хочет проводить с тобой время и не интересуется тем, что ты думаешь, — одно из самых сильных переживаний, особенно для детей. Ребёнок не ощущает себя в безопасности, если о нём на самом деле никто не беспокоится, если никто его не спрашивает и не волнуется по поводу того, что он делает и где он, с кем проводит время и хорошо ли ему живётся.

СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО



Социальное одиночество более или менее легко распознать. Ребёнок может физически быть один во время перемены, во дворе и в кружке. Часто девочки и мальчики для вида держатся вместе с какими-то компаниями, но при этом очень одиноки. Если находиться в чужих для себя компаниях, у ребёнка снижается самооценка, развивается чувство изолированности, ощущение своей неуспешности.

Эмоциональное одиночество — когда нет не своей компании, а друга, который бы понимал, выслушивал, давал ощущение эмоциональной близости и мог найти именно те слова, которые ты хочешь услышать. Влияние эмоционального одиночества может быть ещё тяжелее — это психические расстройства, такие как социофобия, депрессия, маниакально-депрессивный синдром, шизофрения, склонность к самоповреждению и попыткам самоубийства. Хуже только если надёжный друг внезапно исчезает.

О ЦЕЛЯХ СОЦИАЛИЗАЦИИ



Во многих исследованиях цели социализации обычно проходят по двум пересекающимся осям: по вертикали крайние значения — «влияние» и «приспособление», а по горизонтали — «дистанция» и «близость». Любого из нас можно расположить в некой точке этого поля в зависимости от того, хотим ли мы оказывать влияние или предпочитаем принимать чужие решения, нуждаемся ли мы в близости и тесном социальном взаимодействии или в личном пространстве. Те, кто хочет сохранить дистанцию, делятся на две группы: тех, кто хочет решать всё за других, — это маленькие диктаторы, и тех, кто, вместо того чтобы влиять, помалкивают и принимают сторону других.

ГЕНДЕР И ОДИНОЧЕСТВО

Мальчики — как в младшей, так и в старшей школе — куда больше девочек подвержены эмоциональному одиночеству. То есть нуждаются в человеке, способном их выслушать и понять. Взрослые мужчины тоже чаще эмоционально одиноки, чем женщины. Чем это объясняется? Тем, что от мальчиков из-за стереотипов ожидают, что они будут компанейскими, энергичными и активными в новой компании. Или тем, что желание поговорить один на один с кем-то о своих мечтах, надеждах и горестях — «девчоночье» качество. По некоторым исследованиям, от продолжительного социального и эмоционального одиночества страдают 10% мальчиков и девочек в младшей школе. В старшей школе полное одиночество, которое длится больше года, испытывают до 17% мальчиков.

ПОЧЕМУ ОТ ОДИНОЧЕСТВА ТРУДНО ИЗБАВИТЬСЯ



С одиночеством, как и с другими проблемами общения, связана модель замкнутого круга. Схема выглядит так:

небольшой опыт общения с другими (или он вовсе отсутствует);

слабые социальные навыки;

неуверенность в себе;

негативные представления о других людях;

недоброжелательность к другим;

негатив от других людей, отвержение или непопулярность.

Так как развивать социальные навыки можно только в общении с другими, дети, которые остались в стороне, оказываются в этом смысле в невыгодном положении: они как будто учатся плавать, но при этом не заходят в воду.

ЗАРАЗНО ЛИ ОДИНОЧЕСТВО

Дети одиноких родителей больше рискуют стать в школе социально или эмоционально одинокими. Одиночество родителей, их недовольство своими друзьями и чувство «неполноценности» собственного родительства могут быть причиной одиночества их детей-школьников. Кроме того, одиночество передаётся (как депрессия и фобии) через унаследованные нами черты характера: например, робость, замкнутость и склонность к агрессии.

КАК ПОМОЧЬ ОДИНОКИМ



Способов на самом деле много. Большая часть инструкций, как облегчить бремя одиночества, состоит из таких шагов:

- найти себе новое приятное увлечение;
- записаться на интересные курсы или секцию;
- посещать самые разные мероприятия;
- стать волонтером;
- ходить в кино, театр, на концерты и выставки;
- гулять, ходить в походы, вести подвижный образ жизни;
- не забывать о своём здоровье;
- общаться с другими людьми;
- завести домашнего питомца.



