



ШКОЛЬНАЯ ЛИГА РОСНАНО



МАДУ ДО «ТЕХНОПОЛИС»

# БЛАГОДАРНОСТЬ

**Уважаемая Александра Валерьевна!**

Благодарим Вас за поддержку каникулярной школы «Наноград-Сургут», проведение тренинга на командообразование, который способствовал сплочению большого коллектива наноградцев, формированию у участников коммуникативных навыков и позитивного отношения к окружающим.

Рассчитываем на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

Руководитель регионального ресурсного центра  
всероссийского проекта «Школьная лига РОСНАНО»

Т.Г.Андроник



Сургут, 2019 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

**П Р И К А З**

18 апреля 2022

№ СТ.М.Ш-13-36

Сургут

О посещении мероприятия

В целях культурно-нравственного воспитания обучающихся  
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить 22.04.2022 в 15.00 в центральную районную библиотеку им. Г.А. Пирожникова (адрес: пр-т. Пролетарский, 10/3) обучающихся (приложение).

2. Назначить ответственной за жизнь и здоровье учащихся во время проведения и проведения мероприятия Голеву А.В., заместителю директора по УВР.

3. Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Голевой А.В., заместителем директора по УВР.

4. Контроль исполнения приказа возложить на Голеву А.В., заместителем директора по УВР.

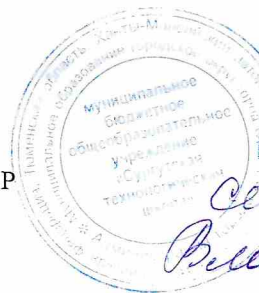
Директор

*С.А. Соловьев*

Л.М. Самигулла

Рассылка:

1 экз. классному руководителю, заместителю директора по УВР  
2 экз. в дело



Копия верна

*Секретарь Ф.И. Володина Е.В.*





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

**ПРОЕКТ**  
**«Родитель XXI века»**  
**в рамках реализации программы развития МБОУ СТШ**  
**на 2019-2023 годы**

**Руководитель проекта:**  
**Голева Александра Валерьевна,**  
**педагог-психолог**

Сургут, 2019

## **Актуальность**

Вовлечение всех участников системы образования (обучающихся, педагогов, родителей (законных представителей), работодателей и представителей общественных объединений) в развитие системы общего образования является одним из ключевых средств для обеспечения вхождения Российской Федерации к 2024 году в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования.

Программа регионального проекта Департамента ХМАО-Югры «Цифровая образовательная среда» на 2019-2024 гг. предполагает создание системы получения репрезентативных данных, обратной связи от родителей (законных представителей) обучающихся, актуальных для прогнозирования развития системы образования, включая кадровое, инфраструктурное, содержательное, нормативное обеспечение и критерии оценки качества образования в соответствии с основными задачами государственной политики Российской Федерации, в том числе определенными Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г № 204.

В МБОУ «Сургутская технологическая школа» родительская общественность с активной жизненной позицией задействована в работе Совета родителей, коллегиальном органе управления образовательной организацией. Целью деятельности Совета родителей является выражение мнения родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ СТШ по вопросам управления образовательной организацией и при принятии локальных нормативных актов, затрагивающих права и законные интересы обучающихся. Представители родительской общественности, входящие в состав Совета родителей и Управляющего совета школы, участвуют в разработке и обсуждении локальных нормативных актов образовательной организации в соответствии с компетенцией; выражают обязательное к учету мнение по вопросам управления образовательной организацией, соблюдению прав и законных интересов обучающихся; принимают участие в организации и проведении мероприятий воспитательно-образовательного характера для учащихся; участвуют в осуществлении контроля за соблюдением надлежащих условий обучения, воспитания и труда в учреждении, сохранения и укрепления здоровья учащихся, за целевым и рациональным расходованием финансовых средств учреждения.

Для информирования родительской общественности действует своевременно обновляемый сайт МБОУ СТШ, который отображает процесс и результаты образовательной деятельности ОУ, а также содержит блок нормативно-правовой информации для родителей, а также советы по воспитанию детей, охране и укреплению их физического и психического здоровья, развитию индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

В МБОУ СТШ уделяется большое внимание созданию оптимальных условий для обеспечения консультирования родителей (законных представителей) по вопросам воспитания, образования и развития учащихся, в т. ч. детей из семей мигрантов, имеющих предпосылки одаренности или с ОВЗ. Действуют ППМС и Служба медиации.

Тем не менее в последнее время стало очевидно, что традиционные формы взаимодействия с родителями неэффективны, т.к. существуют объективные трудности:

- ограниченное количество времени у родителей, как для посещения родительских собраний, так и посещения консультаций;
- отсутствуют возможности для своевременного получения и обработки обратной информации от родителей.

По сути в школе отсутствует эффективная система работы с родителями, отвечающая требованиям информационного общества. Низкий процент родителей обучающихся, принимают активное участие в управлении ОП. При этом часть родителей имеют низкую степень родительской ответственности, они не заинтересованы в развитии компетентности в вопросах образования и воспитания детей.

Негативный информационный фон в обществе по отношению к образованию, а также часто недостоверная информация из СМИ, оказывают негативное влияние на родительскую общественность, способствуют формированию необоснованных требований со стороны родительской общественности, в частности касающихся содержания образования и организации образовательного процесса в школе. Именно поэтому мы считаем необходимым сосредоточить внимание на решении проблемы использования возможностей цифровых информационных технологий в работе с родителями, для решения наиболее острых проблем.

**Проблема:** традиционные формы взаимодействия с родителями не предполагающие использование современных информационных технологий.

**Цель:** обеспечение возможностей для эффективного взаимодействия с родителями на основе современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.

**Задачи проекта:**

1) Обеспечить условия для отображения образовательной деятельности школы в информационной среде, в том числе дать возможность родителям и родственникам детей просматривать значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию.

2) Обеспечить родителям возможность принимать участие в наполнении школьного сайта информационными материалами (новости, фотогалерея, советы профессионалов) с соблюдением закона об авторском праве.

3) Обеспечить возможности эффективного взаимодействия администрации ОУ, специалистов, педагогов ОУ и родителей в вопросах воспитания, образования и развития учащихся с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.

4) Обеспечить возможности получения репрезентативных данных, обратной связи от родителей (законных представителей) обучающихся, актуальных для прогнозирования развития ОУ с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.

5) Обеспечить участие родителей учеников в тематических конференциях, родительских собраниях, семинарах, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи).

6) Осуществлять мониторинг эффективности реализации проекта.

**Условия:**

1. Востребованность в родительской среде услуг с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.

2. Мотивация родительской общественности к участию в формах активного взаимодействия со школой (через участие в решении текущих проблем, участие в общешкольных мероприятиях и т.д.)

3. Заинтересованность педагогических работников осуществлять взаимодействие с родителями с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.

**Ожидаемые результаты:**

1) не менее 50 % родителей (законных представителей) будет включено в различные формы активного взаимодействия со школой (через участие в решении текущих проблем, участие в общешкольных мероприятиях и т.д.)

2) не менее 90% родителей получают возможность просматривать значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию.

3) школьный сайт регулярно пополняется актуальной информацией, в том числе, полученной от родителей обучающихся и размещенной для информирования школьного сообщества о возможностях решения возникающих проблем, о важных событиях, консультирования по индивидуальному запросу.

4) разработана тематика и организованы тематические конференции, родительские собрания, семинары, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи) с целью расширения родительской аудитории и вовлечения ее в обсуждение и решение проблем развития школы.

5) 95% родителей удовлетворены новыми форматами взаимодействия со школой с использованием информационно-коммуникационных технологий.

#### Пути решения задач

	<b>Задачи</b>	<b>Содержание деятельности</b>
1	Обеспечить условия для отображения образовательной деятельности школы в информационной среде, в т.ч. дать возможность родителям и родственникам детей просматривать значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию.	Обеспечение возможности родителям и родственникам детей просматривать значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию.
2	Обеспечить родителям возможность принимать участие в наполнении школьного сайта информационными материалами (новости, фотогалерея, советы профессионалов) с соблюдением закона об авторском праве	Наполнение школьного сайта актуальной информацией, в том числе полученной от родителей обучающихся и размещенной для информирования школьного сообщества о возможностях решения возникающих проблем, информирования о важных событиях, консультирования по индивидуальному запросу.
3	Обеспечить возможность эффективного взаимодействия администрации ОУ, специалистов, педагогов ОУ и родителей по вопросам воспитания, образования и развития учащихся с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.	Организация и развитие эффективного взаимодействия администрации ОУ, специалистов, педагогов ОУ и родителей по вопросам воспитания, образования и развития учащихся с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий, в частности в формате онлайн.
4	Обеспечить возможность получения репрезентативных данных, обратной связи от родителей (законных представителей) обучающихся, получения актуальных данных для прогнозирования развития ОУ с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий	Обеспечение возможности каждому родителю получения репрезентативных данных, осуществление обратной связи от родителей (законных представителей) обучающихся, получение актуальных данных для прогнозирования развития ОУ с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий
5	Обеспечить участие родителей учеников в тематических конференциях, родительских собраниях, семинарах, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи).	Разработка тематики и организация тематических конференций, родительских собраний, семинаров, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи) с целью расширения родительской аудитории и вовлечения ее в

		обсуждение и решение проблем развития школы.
6	Осуществлять мониторинг эффективности реализации проекта.	Осуществление мониторинга эффективности реализации проекта и внесение корректировок, в случае необходимости. Информирование родительской общественности о ходе реализации проекта и его результатах.

### Мониторинг реализации проекта

№ п/п	Наименование показателей	Базовый индикатор на начало реализации проекта	Индикатор результативности за год			Индикатор результативности на конец реализации проекта 2022
			2019	2020	2021	
Обеспечение условий для отображения образовательной деятельности школы в информационной среде						
1	Доля родителей и родственников детей просматривающих значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию (%)	65%	70%	80%	90%	100%
2	Доля родителей, принимающих участие в наполнении школьного сайта информационными материалами	10%	15%	20%	30%	30%
Обеспечение возможности эффективного взаимодействия администрации ОУ, специалистов, педагогов ОУ и родителей по вопросам воспитания, образования и развития учащихся						
3	Доля родителей получающих обратную связь от педагогов и администрации школы с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий, в частности в формате онлайн.	15%	20%	30%	45%	50%
4	Количество родителей, принимающих участие в тематических конференциях, родительских собраниях, семинарах, с помощью дистанционных технологий, в т.ч. (онлайн посредством Видеоконференцсвязи)	65%	70%	80%	90%	95%
5	Удовлетворенность участников результатами проекта	-	65%	80%	95%	100%

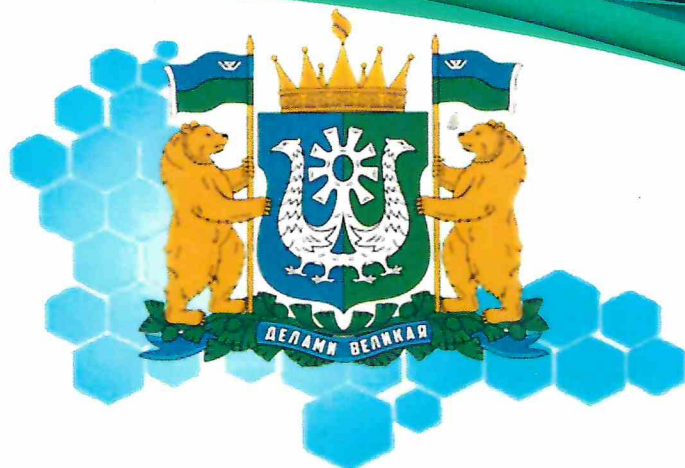
**План реализации проекта «Родитель XXI века»  
на 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Результат
1	Обеспечить условия для отображения образовательной деятельности школы в информационной среде, в т.ч. дать возможность родителям и родственникам детей просматривать значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию.	Обеспечение возможности родителям и родственникам детей просматривать значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию.	сентябрь 2019 – май 2020	Заместитель директора УВР, курирующий вопросы информатизации, техспециалисты	Не менее 70% родителей и родственников детей просматривают значимые мероприятия, праздники, занятия, концертные выступления воспитанников через Интернет-трансляцию
2	Обеспечить родителям возможность принимать участие в наполнении школьного сайта информационными материалами (новости, фотогалерея, советы профессионалов) с соблюдением закона об авторском праве	Наполнение школьного сайта актуальной информацией, в том числе полученной от родителей обучающихся и размещенной для информирования школьного сообщества о возможностях решения возникающих проблем, информирования о важных событиях, консультирования по индивидуальному запросу.	сентябрь 2019 – май 2020	Заместитель директора по УВР, курирующий вопросы информатизации, техспециалисты, секретарь	Не менее 15% родителей, принимают участие в наполнении школьного сайта информационными материалами
3	Обеспечить возможность эффективного взаимодействия администрации ОУ, специалистов, педагогов ОУ и родителей по вопросам воспитания, образования и развития учащихся с	Организация и развитие эффективного взаимодействия администрации ОУ, специалистов, педагогов ОУ и родителей по вопросам воспитания, образования и развития учащихся с использованием современных	сентябрь 2019 – май 2020	Заместитель директора по УВР, курирующий вопросы информатизации, техспециалисты, педагоги, специалисты	Не менее 20 % родителей получают обратную связь от педагогов и администрации школы с использованием современных высокотехнологичных



	использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий.	высокотехнологичных цифровых информационных технологий, в частности в формате онлайн.			цифровых информационных технологий, в частности в формате онлайн.
4	Обеспечить возможность получения репрезентативных данных, обратной связи от родителей (законных представителей) обучающихся, получения актуальных данных для прогнозирования развития ОУ с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий	Обеспечение возможности каждому родителю получения репрезентативных данных, осуществление обратной связи от родителей (законных представителей) обучающихся, получение актуальных данных для прогнозирования развития ОУ с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий	сентябрь 2019 – май 2020	Заместитель директора по УВР, курирующий вопросы информатизации, техспециалисты	Не менее 20 % родителей получают обратную связь от педагогов и администрации школы с использованием современных высокотехнологичных цифровых информационных технологий, в частности в формате онлайн.
5	Обеспечить участие родителей учеников в тематических конференциях, родительских собраниях, семинарах, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи).	Разработка тематики и организация тематических конференций, родительских собраний, семинаров, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи) с целью расширения родительской аудитории и вовлечения ее в обсуждение и решение проблем развития школы.	сентябрь 2019 – май 2020	Заместитель директора по ВВВР, классные руководители, педагоги, заместитель директора по УВР, курирующий вопросы информатизации, техспециалисты	Не менее 70% родителей, принимают участие в тематических конференциях, родительских собраниях, семинарах, с помощью дистанционных технологий, в т.ч. дистанционных (онлайн посредством Видеоконференцсвязи)
6	Осуществлять мониторинг эффективности реализации проекта.	Осуществление мониторинга эффективности реализации проекта и внесение корректировок, в случае необходимости. Информирование родительской общественности о ходе реализации проекта и его результатах.	сентябрь 2019 – май 2020	Руководитель проекта, заместитель директора по УВР	Удовлетворенность участников результатами проекта составляет не менее 65%

«Сургутская технологическая школа»



# СЕРТИФИКАТ

участника общешкольного конкурса

## «С Днем рождения Югра»

выдан: 5 "К" классу

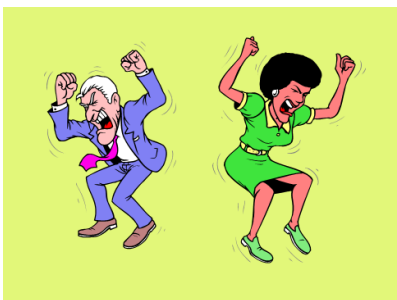
Директор

Самигуллина Л.М.



## Несколько советов о том, как контролировать свои эмоции

Эмоции сопровождают нас постоянно. Мы грустим, смущаемся, волнуемся, тоскуем, отчаиваемся, смеёмся, радуемся, восхищаемся и испытываем множество других состояний. Но когда мы подвергаемся влиянию чужих негативных эмоций то часто принимаем решения, о которых впоследствии сокрушаемся. Как научиться контролировать свои эмоции? Не стоит сдерживать радость, вызванную отличной новостью. Речь идёт об отрицательных эмоциях, ведь их резкий выброс может повлиять на отношения с окружающими не лучшим образом. Негатив способен накапливаться внутри и доминировать над вами в жизни. Однако эмоции можно контролировать и это вовсе не означает, что их надо игнорировать.



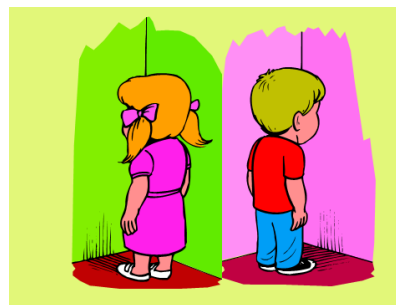
### Как научиться контролировать свои эмоции

#### **Не реагируйте мгновенно**

Немедленное реагирование на эмоциональные раздражители может оказаться огромной ошибкой. Как правило, это гарантирует, что вы

станете сожалеть о том, что скажете или сделаете. Прежде чем выдвинуть свой эмоциональный аргумент сделайте глубокий вдох. Это позволит организму получить достаточное количество кислорода и снизить частоту сердечных сокращений. Что-то подобное происходит, когда вы спите или просто лежите в расслабленном состоянии. Поэтому в следующий раз, когда почувствуете в себе раздражительность сделайте несколько глубоких вдохов перед

дальнейшими действиями. Это заставит вас не только успокоиться, но и переключиться на другие мысли.



#### **Постарайтесь увидеть ситуацию под другим углом зрения**

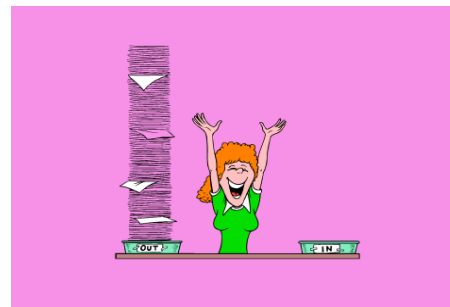
Следующая стратегия в том, как научиться контролировать свои эмоции. Представьте, что вы опаздываете на работу. На пути встречаются люди и

кажется они движутся очень медленно, словно специально пытаются задержать вас. Это, конечно же, раздражает и заставляет сердиться. А теперь оставьте поток гневных мыслей и подумайте. Окружающие люди на самом деле понятия не имеют о том, что происходит в вашей жизни. Нет необходимости сердиться на них за то, что происходит с вами. Проанализировав ситуацию, вы поймёте, что единственный выход избежать подобного обстоятельства – выйти раньше из дома и злость вовсе не поможет это исправить или предотвратить.

#### **Измените негативные мысли на позитивные**

Негативные эмоции связывают нас с повторяющимися негативными мыслями, создавая циклы откровенно негативных моделей. Всякий раз сталкиваясь с волнением, вызывающим в вас отрицательные эмоции,

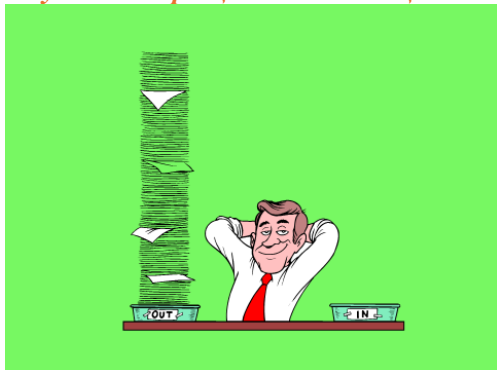
переключитесь на положительные мысли. Это действительно работает. Вспомните случай, который заставит вас улыбнуться





или подумайте о последних приятных событиях.

### **Научитесь прощать свои эмоциональные раздражители**



Вашими эмоциональными раздражителями могут быть друзья или члены семьи. Каждый способен почувствовать внезапную волну гнева, когда близкий человек делает что-либо не так, как вам бы того хотелось или как вы, считаете правильным. Научитесь прощать

и отпускать подобные мысли, ведь это поможет вам освободиться от растущей внутри обиды, ярости или ревности. Позвольте людям быть такими, какие они есть.

### **Найдите здоровый выход для отрицательных эмоций**

Это важный шаг в том, как научиться контролировать свои эмоции. Им необходим здоровый выход. Отрицательные эмоции никогда не должны быть закрыты внутри. Это не то, что следует хранить и копить в себе. Встретьтесь или созвонитесь с близким человеком, расскажите, что случилось. Порою услышанное мнение других расширяет собственную осознанность ситуации. Есть и другие способы высвобождения эмоций, например, их можно записывать на бумаге, или медитировать. Некоторые люди предпочитают высвобождение через агрессивные упражнения, такие как **кикбоксинг** или другие боевые искусства. Выбирайте то что вам по душе и освободитесь от негатива.

**Дайте себе правильную установку**

Всего лишь два внутренних убеждения:

1. Я могу контролировать свои мысли
2. Мои чувства и эмоции – это производное моих мыслей

**Вывод:** Если я могу контролировать свои мысли, то я могу контролировать свои эмоции. Это были некоторые советы о том, как научиться контролировать свои эмоции. Да это сложно, ведь эмоции могут застигнуть нас врасплох в любой момент. Наберитесь терпения, и вы обязательно научитесь брать негативные эмоции под контроль.

**Педагог-психолог**

**МБОУ «Сургутская технологическая школа»**

**Голева А.В.**

### **СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

- Поменять цвет одежды
- Побить одному
- Погулять
- Заняться спортом
- Посмотреть на себя со стороны
- Почитать книгу
- Признать право другого человека на собственное мнение
- Послушать музыку
- Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать
- Выполнить дыхательную гимнастику
- Сжать кулаки и досчитать до 20
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется
- Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится»



## Как родителям справиться с буллингом.

### Буллинг – это...



Буллинг (от глагола bully — запугивание) — это регулярный (физический и / или психологический) террор в отношении человека.

Буллингу дети могут подвергаться не только в школе, но и в социальных сетях, что гораздо сложнее присечь. Многочисленные исследования доказывают, что буллинг имеет очень тяжелые последствия для становления личности и дальнейшей судьбы всех участников этой ситуации – и буллеров (преследователей), и жертв, и зрителей. Буллинг негативно

влияет не только на тех, кто терпит оскорбления и издевательства, но и на тех, кто их наносит.

### Если ваш ребенок стал жертвой буллинга

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится. Если ваш ребенок не обращается к вам за помощью, обратите внимание на следующие признаки, которые свидетельствуют о том, что он стал жертвой буллинга:

**Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**



### Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.

- Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.

- По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
- Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в ОУ или покончит жизнь самоубийством.
- В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
  - Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.



Если вы думаете, что вашего ребенка обижают, или же ребенок сам вам об этом сказал, вы можете ему помочь. **Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его лучшим способам решения проблем.** Вот как вы можете помочь своему ребенку: Поговорите с учителем ребенка, не стоит сразу конфликтовать с

родителями обидчика. Если учитель ничего не предпримет, обратитесь к директору.

- Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
- Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.



- Вовлеките ребенка во внеурочную творческую, спортивную и др. деятельность. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.



### **Если обидчиком является ваш ребенок**

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со сверстниками.

**Как догадаться, что ребенок может быть**

**буллером (преследователем)?**

***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

- Ваш ребенок: - вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается и пр.).
- Приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
- Группируется с более старшими подростками или взрослыми.
- Проявляет жестокие наклонности.
- В мгновение ока переходит от довольства к злобе.
- В игре навязывает друзьям свои правила.
- Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
- Игнорирует указания и легко раздражается.
- Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
- Не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.
- Не сочувствует другим.
- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.
- Часто ругается с братьями и сестрами.

**Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку?**

- Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.
- Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество

или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.

- Научите ребенка сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают.
- Спросите классного руководителя, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы. Может, он отстаёт по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.
- Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательства родителей или членов семьи.



*Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!*

**Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.**

Вот несколько советов об этом:

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстоять свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмеетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

**МБОУ «Сургутская технологическая школа» Педагог-психолог Голева А.В.**

## Формы и методы работы по преодолению агрессивности



Если у ребёнка закрепились агрессивные привычки до 13 лет, то после скорректировать их очень сложно. Нельзя начинать параграф с ссылки, тем более, что ничего нового здесь не сказано. Можно обойтись косвенной речью. У подростков агрессивное поведение означает «быть взрослым и сильным». Зависимость от мнения сверстников - особенность подростков. В этом возрасте наблюдается самый большой процент детей с отклоняющимся поведением. Наиболее высок уровень агрессивности у подростков, которые в классе являются либо лидерами, либо, наоборот, отверженными. В процессе социализации подростка агрессивное поведение выполняет ряд важных функций:

- - освобождает от страха;
- - помогает отстаивать свои интересы;
- - защищает от внешней угрозы;
- - способствует адаптации в мире взрослых.

Отрочество - острый кризис взросления. Проходить он будет быстрее и легче, если взрослые готовы формировать с подростками равноправные, партнёрские отношения, основанные на сотрудничестве.

Еще ничего не было сказано о профилактической и коррекционной работе и сразу рекомендации, тем более, чужие. Специалистами (психологами, педагогами) разработаны рекомендации для взрослых по работе над агрессивностью подростков. Они позволяют в конфликтной ситуации обеспечить ее позитивное разрешение и установить партнёрские отношения с подростками.

### **Правило 1. Игнорируйте незначительную агрессию.**

Когда агрессивность не опасна и объяснима, реагируйте на поведение подростка следующим образом:

- - просто не замечайте реакцию подростка;
- - выражайте понимание чувств подростка: «Я понимаю, что тебе обидно»;
- - переключайте внимание подростка, например, предложите выполнить какое-либо задание;
- - позитивно обозначьте его поведение: «Ты злишься, потому что устал».

Поскольку агрессивность накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать подростка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого для подростка просто необходимо. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Нужно помнить, что игнорирование агрессии - мощный способ изменения нежелательного поведения.

### **Правило 2. Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности подростка.**

В момент агрессии опишите поведение подростка словами, например:

• - «Ты ведёшь себя агрессивно» (констатация факта);

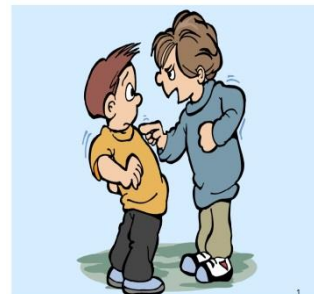
• - «Ты злишься?» (констатирующий вопрос);

• - «Ты хочешь меня обидеть? Ты демонстрируешь мне силу?» (раскрытие мотивов агрессора);

• - «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит» (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);

• - «Ты нарушаешь правила поведения» (апелляция к правилам).

Описывая поведение подростка, проявляйте спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы подросток не услышал в вашей интонации, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. Когда подросток успокоится, подробно обсудите с ним ситуацию и объясните, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессивность больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе с ним (без свидетелей), какое поведение в данном случае было бы более приемлемым.



### **Правило 3. Контролируйте собственные негативные эмоции.**

Демонстрируя агрессию, подросток проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев,

возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным подростком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в общении со встречной агрессивностью, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:

- - не повышать голос, не кричать, не утраивать;
- - не демонстрировать свою власть фразами типа: «Будет так, как я скажу»;
- - не принимать агрессивные позы и не использовать агрессивные жесты (сжатые челюсти, кулаки);
- - не смеяться над подростком, не передразнивать его;
- - не оценивать личность подростка или его друзей;
- - не использовать физическую силу, не угрожать;
- - не читать нотаций;
- - не оправдываться, не пытаться защитить себя или подкупить подростка.

Зачастую агрессивное поведение подростков связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту удочку - они теряют свой авторитет в глазах подростков и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

#### ***Правило 4. Сохраняйте положительную репутацию подростка.***

Подростку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное

осуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивности в дальнейшем. Чтобы сохранить репутацию подростка, используйте следующие приемы:

- - публично минимизируйте вину подростка: «Ты, возможно, неважно себя чувствуешь»;
- - позвольте подростку выполнить ваше требование частично, по-своему;
- - предложите подростку договор со взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, вы можете спровоцировать новый взрыв агрессивности. Если позвольте подростку подчиниться «по-своему», инцидент будет исчерпан скорее.

#### ***Правило 5. Демонстрируйте неагрессивное поведение.***

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем младше подросток, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению подростка. Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

- - выдерживайте паузу (выслушивайте подростка молча);
- - используйте тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);
- - внушайте спокойствие жестами, мимикой;
- - шутите («Ты сейчас выглядишь круче Швайцнегера»).

Подростки довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Главное условие - искренность взрослого и

соответствие его голоса, жестов, мимики высказанной мысли.

Игра - лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревогу, страх. Игры освобождают подростка от накопившейся негативной энергии. На смену агрессивности в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера подростка.

Лучше и быстрее всего снимают агрессивность подвижные игры, но часто у родителей после напряжённого рабочего дня нет сил пойти с ребёнком на улицу. При чем здесь родители, если речь идет о работе социального педагога, в первую очередь. Приведённые ниже игры минимизируют деятельность взрослого, не требуют много места и особого оборудования. Предложите подростку поиграть, если вы видите, что для него «всё не то и всё не так», если он зол или скучает. Ну и, конечно, не отказывайтесь, когда он сам просит вас поиграть с ним.

#### ***Игра, соблюдайте следующие правила:***

- 1. Всякий раз обязательно хвалите подростка: «Хорошо!», «Молодец!», «Умница!», «Как у тебя здорово получается!», «Смотри, как нам интересно!»
- 2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой. Она снимет напряжение, раздражение, усталость не только у ребёнка, но и у взрослого.
- 3. Помните: даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка -

хороши! В игре нет что оригинально и  
«правильного» или нестандартно.  
«неправильного». Хорошо то,

*Подготовила педагог-психолог МБОУ «СТШ» А.В.Голева*