



Мне нужна помощь!

Почти у каждого подростка в жизни бывает тяжёлый период, который приносит труднорешаемые проблемы. В это время хочется спрятаться от всего мира и просто тихо сидеть в комнате.



В возрасте 12-16 лет ребята сталкиваются с такими проблемами, как недопонимание со стороны родителей, ссоры с ними, плохие оценки, взаимная первая любовь, буллинг, неопределённое будущее. Эти и другие проблемы могут привести к депрессии и даже к суициду. Куда подросток может обратиться с этим? Кто поможет разгнать накопившиеся проблемы и стать увереннее в себе?

На этот случай есть две службы психологической помощи подросткам: телефон доверия 8-800-2000-122 и сайт «Твоя территория».

По телефону доверия помогут помочь как детям, так и их родителям. Звонок бесплатный и, самое главное, анонимный. С какими проблемами можно обратиться за помощью на телефон доверия? Неприятное эмоциональное состояние, самоповреждение и мысли о суициде, проблемы в отношениях, сложные жизненные ситуации, трудности в школе и другие.

На официальном сайте «Телефона доверия» есть советы, как можно построить первый звонок. Для начала разговора достаточно следующих

фраз: «Здравствуйте! Мне нужна помощь». Специалист поможет вам начать разговор, задаст уточняющие вопросы, внимательно выслушает и поддержит во время беседы. Дополнительную информацию для детей и родителей можно найти на официальном сайте «Телефон доверия для детей подростков и их родителей».

На сайте «Твоя территория. Онлайн» также помогут подросткам и молодежи до 23 лет. С 15:00 дня до 22:00 (по московскому времени), ежедневно на связи консультант-психолог. С какими проблемами можно обратиться? Дружба, отношения, школа, семья, жестокость и насилие, физическое здоровье, эмоциональное состояние, отношение с законом. Общение с консультантом также анонимное и конфиденциальное. Более подробную информацию можно найти на сайте «Твоя территория. Онлайн».

Мне захотелось узнать, как работает эта система, и правда ли помогают людям, обратившимся с проблемой. Я написала консультанту сайта «Твоя территория» короткое сообщение о проблеме, наиболее часто встречающейся среди моих сверстников: что делать, если на лице очень большое количество высыпаний, и из-за этого с человеком никто не общается, и

практически нет друзей? Родители при этом ничем не помогают.

Через некоторое время мне ответил консультант (я ждала не очень долго). Он представился Никитой. Наш диалог начался с того, что он стал соболезновать. Мне это не понравилось, ведь я пишу, чтобы получить помощь, а не для того, чтобы мне посочувствовали. Пришлось снова задать вопрос: «Как с этим справиться?». После этого Никита стал расспрашивать: что именно я говорю родителям, унижают ли меня ребята. А потом подкинул отличную идею для решения проблемы: он сказал, что можно сходить к терапевту, чтобы тот выписал мне лечение. После этого мы поговорили о моих увлечениях. Он поинтересовался, чем я занимаюсь и чем хотела бы заняться. Потом Никита уточнил, хочу ли я продолжить разговор или мы можем закончить.

Консультант действительно помог мне с решением проблемы. И я с уверенностью могу посоветовать сайт «Твоя территория» своим друзьям и знакомым. Там на самом деле выслушают и помогут.

Не стыдитесь своих проблем, решайте их по мере поступления!

Фото из сети интернет

Наставничество в школах Алапаевска

По распоряжению министерства просвещения России с 25 декабря 2019 года во всех школах страны утверждена целевая модель наставничества. Что такое наставничество? Это универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей через неформальное взаимообогащение, основанное на доверии и партнёрстве.

Существует пять форм наставничества: ученик-ученик, учитель-учитель, студент-ученик, работодатель-ученик, работодатель-студент.

В каждой школе 10 процентов учеников должны быть включены в эту программу. Каждый сам выбирает, быть ему наставником и учить кого-то, или быть наставляемым и обучаться чему-то.

Прежде чем наставники начнут работать, они должны пройти ряд занятий и тренингов, где научатся правильно разговаривать, находить подход к детям. При этом они сами разберутся, зачем им это надо, и что хотят получить от данного опыта. Наставник должен обладать рядом качеств: умением выслушать, подсказать, составить разговор так, чтобы он заинтересовал человека.

Участвуя в этом проекте, наставляемые смогут решить разные проблемы. Одни хотят научиться фотографировать или рисовать, другие – повысить успеваемость, третьи – стать активными, а кто-то просто хочет найти общий язык с одноклассниками.

За наставником могут быть закреплены от одного до нескольких наставляемых, с которыми он будет работать на протяжении некоторого времени. Чётких сроков обучения наставляемого нет. Кому-то, чтобы научиться, хватит одного месяца, а кому-то понадобится и полгода.



Занятие для будущих наставников в школе № 4

В городской школе №4 проект уже запущен. И я, Арина Серикова, ученица 8 «Б» класса, являюсь наставником в этом проекте. За две недели мы провели занятия, в которых я раскрыла свои сильные и слабые стороны, поняла, чему могу научить наставляемого. А на днях психолог нашей школы Наталья Белоусова провела тренинг, где я поняла, как правильно донести информацию до собеседника, чтобы он меня понял, как найти к нему подход и правильно построить разговор с ним.

Для организации эффективной работы с наставляемым наставник должен соста-

вить представление о собственном опыте, ресурсах и возможности их передачи. В этом помогает школа наставников, где куратор программы, заместитель директора по воспитательной работе Ирина Никонина учит нас находить в себе сильные и слабые стороны, замечать и положительно отмечать даже незначительные достижения наставляемого. Работая над собой, мы пытаемся оценить собственные недостатки и превратить их в достоинства.

Новый и интересный проект пробуют внедрить и в других школах нашего города.

Фото И. НИКОНОВОЙ

На старт, внимание, марш на Зарницу!

В преддверии Дня защитника Отечества 26 февраля на территории городской школы № 2 прошла военно-спортивная игра «Зарница». Главным судьёй соревнований был начальник штаба Алапаевского отделения Юнармии Евгений Еремеев.

Участники не просто справились с заданиями, но и показали отличные результаты. Курсанты продемонстрировали навыки разборки-сборки автомата, определение азимута и знание военных званий. К каждому этапу ребята подходили очень ответственно. Закончив выполнение всех заданий, курсанты могли попробовать в школьной столовой настоящую еду военных – гречу с тушёной.

Ребята с нетерпением ждали результатов игры. Среди младшей группы победителями стали курсанты военно-патриотического отряда «Высота» (школа № 2), второе место занял отряд «Ритм» (школа № 2), а третье место – отряд «Орёл» (школа № 1). В старшей группе первыми стали ребята из военно-патриотического клуба «Звезда» (школа № 20), вторыми – клуб «Наследие» (школа №4), а третьими – отряд «Стрела» (школа № 2).

Каждой команде победителей и призеров были вручены грамоты и кубки. А самым маленьким участникам вручили пакет сладких призов.