

«Я устал», «я ничего не могу», «мои знания, на самом деле, поверхностны, а интересы сформированы исходя из общественных трендов, а не из собственных желаний». Откликаются ли эти фразы где-то в глубине души? Плохие новости: ваше психоэмоциональное состояние подверглось влиянию стресса.

Внимание! Эта статья не может быть использована как пособие по самодиагностике психологических проблем или болезней. Если вы чувствуете, что вам тяжело справляться со стрессом самостоятельно или вы узнали у себя похожие синдромы, описанные в тексте, обратитесь к квалифицированному специалисту! Например, к нашему психологу Наталье Анатольевне Пыстоговой. Быть здоровым и счастливым – это круто!

1. Ощущаете ли вы себя неполноценным человеком, если не получили высший балл за задание или похвалу на зачёте? Как вы реагируете на комплименты? А как обстоят дела с делегированием задач и ответственностью? Ответьте для себя на эти вопросы, только честно, чтобы определить подвержены ли вы «синдрому отличника».

Синдром отличника характеризуется чрезмерной зависимостью от оценки окружающих, преувеличением последствий от сделанной ошибки, стремлением доводить все до идеала, паническим страхом неудачи, который внутри мешает оценить собственные ресурсы, неумением радоваться своим победам, получать от них удовольствие; а также физическими симптомами: учащенное сердцебиение, дрожь, расфокусировка внимания при малейшем волнении. Такой синдром может сформироваться у человека под влиянием авторитарной родительской и любой значимой авторитетной фигурой в его жизни. К примеру, если родители принимают ребёнка и дарят ему позитивное подкрепление только при «отличных» результатах, в его сознании может сформироваться установка: «Я достоин любви только тогда, когда я лучший». Впоследствии людям с подобными нарушениями самовосприятия тяжело адекватно оценивать любые свои решения и поступки, проявлять инициативу под страхом неудачи и делегировать задачи.

2. Как часто вы, наши юные читатели, хотите прогулять школу, симулируя различные виды недомогания: температуру, кашель или резкую головную боль? А задумывались ли вы, что существует патологический поиск у себя различных проявлений болезней?

Симулятивный синдром проявляется как некая ипохондрия – человек при первом, даже слабом, ухудшении состояния начинает тревожно определять у себя все известные заболевания. При ипохондрии врачи на время могут объяснить человеку, что никакой болезни нет и доказать это с помощью анализов. Но это на какое-то время, пока человек успокаивается, а затем, со временем, тревога вновь возрастает, и он опять обращается к врачам за помощью (как способ справиться со своей повышенной тревогой). Симулятивный синдром редко встречается как последствие только стрессовых факторов, главную роль играет то, какое подкрепление получает человек в результате первых случаев.

Как справляться со стрессом?

- В первую очередь важно разделять «положительный» стресс (Эустресс), который активизирует работу мозга, позволяет нам не опаздывать и задумываться о последствиях слов или действий, и «отрицательный стресс» (Дистресс), угнетающий личность и подавляющий работоспособность.
- Также важна разработка навыков стресс-менеджмента: дыхательные практики, медитации, физические упражнения, умение планировать время и расставлять приоритеты, чтобы снизить ощущение перегруженности. Создание системы поддержки: друзья, семья, психологи и самововлечение в активные социальные и досуговые мероприятия для снижения уровня изоляции.
- В особых случаях обучение когнитивно-поведенческой терапии для борьбы с тревогой и фобиями. И в случае проявления симптомов — своевременная профессиональная помощь.

Помните, что знание и профилактика — ключи к сохранению психологического здоровья весь учебный период, а осознание проблем и готовность к их решению делают молодого человека более устойчивым к жизненным испытаниям.

*Берегите себя и хорошо проведите летние каникулы!
До скорых встреч!*

Зоя Гробовикова



R U F I N



Вот и всё, неплохая история получилась, верно?

Как быстро летит время! Мы даже оглянуться не успели, как снова май сменяет сентябрь. Книжки, ручки, тетради, сумки и форма – всё это затаится в ожидании начала нового учебного года. Но наши выпускники вернутся в Гимназию лишь в качестве гостей. И мы решили узнать, как прошли эти важные годы в их жизни, какие страхи они таят в своем сердце, какие планы готовят на будущее?

Чего вы боитесь больше всего при мысли о том, что предстоит новый этап жизни?

«Ничего не боюсь, я уверен в своих силах. У меня всё получится» - *Гасанов Испандияр.*

«Боюсь разочароваться в выборе профессии, хотя осознаю, что не всегда с первого раза можно найти свое предназначение» - *Бочарова Мария.*

«Ничего. Сейчас это всё легче ощущается, так как прошло уже немало трудностей, после которых понимаешь, что они будут на всём жизненном пути» - *Диянова Вероника.*

Есть ли учителя или наставники, которые сильно повлияли на вас за эти годы? Чтобы вы хотели им сказать перед выпускном?

«Ксения Александровна, Эльза Сергеевна, Лилия Викторовна и Валентина Борисовна: хочу вам сказать огромное спасибо за то, что повлияли на выбор моей будущей профессии и на становление моей личности. Без них этот школьный путь был бы не таким насыщенным, ярким; может быть, моя судьба сложилась бы по-другому, не будь их рядом» - *Бахановский Илья.*

«Хочу выразить отдельную благодарность моей классному руководителю; все эти годы она всегда помогала и поддерживала меня! А также хочу сказать большое спасибо всем учителям, без них было бы в сто раз тяжелее пройти этот путь» - *Карташова Арина.*

«Я бы хотела сказать большое спасибо Сергею Викторовичу! С 5 класса он учил нас не только ОДНКНР и обществознанию, но и жизни. Его истории самые интересные!» - *Лалаева Назрин.*

«Хочу поблагодарить Елену Викторовну, учительницу французского языка, это самый добрый учитель за всю мою школьную жизнь. Хочу выразить благодарность Галине Иосифовне, учительнице географии, за её душевность, за желание помочь. Также хочу поблагодарить Сергея Викторовича, учителя обществознания, за его терпение; он всегда пытается каждому уделить время для объяснения непонятной темы» - *Бочарова Мария.*

«Моим главным наставником была - Лилия Александровна. Я хочу сказать ей огромное спасибо и пожелать в дальнейшем меньше проблем с обучающимися и коллегами. Она немало мне помогала, всегда подсказывала и были рядом в то время, когда мне нужна была поддержка. Спасибо ей большое!» - *Диянова Вероника.*

Что вы хотели бы сказать самому себе в первый день после выпускного?

«Ура! Выпускной позади, но не расслабляться - всё самое интересное только начинается. Также не бояться, даже если всё кажется непонятным и немного страшным, главное, не забыть про отдых, а потом только вперед» - *Карташова Арина.*

«Надо наполнять каждый день эмоциями и воспоминаниями» - *Гуляева Ульяна.*

«Вот и всё, неплохая история получилась, верно?» - *Пузыня Мирослав.*

Н.В. Желает Мирославу скорейшего выздоровления и удачи на экзаменах...



«После выпускного я буду спать» - *Бочарова Мария.*

Какой совет вы бы дали подрастающему поколению?

«Не бояться перемен в жизни, жизнь - череда этих самых перемен, поэтому ничего страшного в этом нет; если хочется - надо пробовать и не бояться нового» - *Бахановский Илья.*
«Уважайте своих учителей, благодарите их за труд и терпение» - *Латова Ульяна.*

«Не бойтесь быть собой и не пытайтесь всем угодить, не гонитесь за какими-то идеальными оценками или популярностью. Найдите то, что вам правда нравится и развивайте это; будьте открыты для нового, не бойтесь ошибаться - на ошибках учатся. И не забывайте про дружбу, настоящие друзья - это бесценно» - *Карташова Арина.*

«Учитесь, занимайтесь спортом и ведите пра-

вильный образ жизни. Уважайте не только взрослых, но и своих сверстников и тех, кто младше» - *Гасанов Испандияр.*

«Не используйте чат GPT» - *Саберова Алиса.*

Самое яркое воспоминание о школе?

«На данный момент - выпускной в девятом классе. Я по-настоящему понял тогда, что мы - одна большая, дружная семья. Тогда и случился переломный момент: мы стали максимально дружны и увидели друг друга с другой стороны. Наверное, именно это и врезалось в память больше всего» - *Бахановский Илья.*

«Наверное, наш выпускной в 9 классе, он был безумно веселым, полный эмоций и, конечно же, когда просто провожу время со своими одноклассниками. Благодаря Ксении Александровне, все воспоминания и дни яркие!» - *Карташова Арина.*

«Много таких воспоминаний. Мне очень нравились мини концерты на большой перемене, когда ребята из нашей параллели играли на гитаре и пели крутые песни - это было очень круто» - *Милютин Юля.*

«Одно из запоминающихся воспоминаний - как Арсений приносил каждый день в школу яблочко и проводил «розыгрыш»» - *Вислоузова Ярослава.*

«Самое яркое воспоминание - это подготовка к вальсу как в 9, так и в 11 классах; это настолько завораживает и накаляет обстановку, что ты начинаешь понимать: скоро все закончится и наступит новый этап жизни» - *Диянова Вероника.*



Кудряшова Ольга Александровна

«Вот он настал, последний школьный день...»
Каким далеким он казался... День, когда нам с вами придется расстаться не на лето, как это обычно бывало, а навсегда. Впереди вас ждет взрослая жизнь, в которой будет все: взлеты, падения, радости и разочарования. Мы желаем каждому из вас обрести счастье, добиться поставленных целей, найти свое место в жизни. И помните, «для вас всегда открыта в школе дверь»!

Ваши классные руководители



Капрадова Ксения Александровна