

**Фонд
«Национальные образовательные
программы»**

**В ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТУ,
РАБОТАЮЩЕМУ
С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ**

Методические рекомендации

В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А.В. Зыбайлова, С.С. Канавина – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. – 92 с.

Методические рекомендации предназначены для специалистов социально ориентированных и помогающих профессий, работающих с детьми и подростками. В них даны ответы на вопросы о воспитании ребенка с учетом возрастных особенностей его психики, влиянии семьи на формирование и развитие индивидуальных личностных особенностей ребенка, о факторах и методах профилактики социально негативных явлений в подростковой среде, в том числе суицидального поведения.

Методические рекомендации подготовлены с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Содержание

Введение.....	4
Часть I	
Особенности психики ребенка в детском возрасте	5
Особенности психики ребенка в подростковом возрасте.....	12
Общие принципы воспитания ребенка.....	30
Профилактика суицидального и самоповреждающего поведения ребенка.....	35
Оптимизация работы с детским коллективом.....	45
Часть II	
Занятие-практикум «Стресс и стрессоустойчивость».....	48
Занятие-практикум «Повышение стрессоустойчивости».....	67
Занятие-практикум по повышению самооценки.....	75
Памятка «Как не допустить суицид у подростка»	84
Полезные советы	88
Литература.....	90

Введение

По данным Главного управления МВД по Иркутской области, в 2016 году среди несовершеннолетних было зарегистрировано 15 случаев суицида. В 2017 году эта цифра увеличилась почти в два раза. Было зарегистрировано 28 суицидов и, кроме того, 114 суицидальных попыток. Согласно информации Всемирной организации здравоохранения, на каждый случай суицида приходится 20 и более попыток, то есть подавляющее большинство попыток суицида у нас остается вне поля зрения общества и государства. Многие трагические случаи можно предотвратить повышением педагогической компетенции специалистов, работающих с детьми и подростками.

Работа специалиста должна охватывать сразу несколько направлений деятельности: коммуникативное (различные формы общения), социальное (активное участие в жизни общества), преобразовательное (прикладное творчество, сохранение и совершенствование окружающего мира), когнитивное (теоретическое освоение знаний и их практическое применение, позволяющее формировать умения и навыки). Целью методических рекомендаций является повышение квалификации специалистов, направленное на формирование у детей и подростков духовно-нравственного и здоровьесберегающего (в том числе антисуицидального) мировоззрения.

Первая часть методических рекомендаций содержит теоретические материалы о детской и подростковой психологии, принципах воспитания детей и подростков, профилактике агрессивного и аутоагрессивного поведения. Во второй части представлены разработанные С.С. Канавиной занятия-практикумы по повышению стрессоустойчивости, как важнейшего направления в профилактике суицидального поведения.

Методические рекомендации окажут помощь специалистам в формировании у детей и подростков позитивно ориентированного мышления и здоровьесберегающего мировоззрения.

Часть I

Особенности психики ребенка в детском возрасте

Особую роль в понимании законов возрастного развития детей играют понятия основного вида деятельности и ведущего типа общения.

Основным называется такой вид деятельности ребенка, который определяет наибольшие успехи в развитии его познавательных процессов, а **ведущим типом общения** – тот тип общения, в рамках которого лучше и быстрее всего формируются и закрепляются основные положительные черты личности. С возрастом основные виды деятельности и типы общения ребенка меняются, увеличивается их разнообразие и общее число.

С представлениями о психологическом развитии детей также связано понятие **возраста**. Под ним понимается *качественно своеобразный период физического, психологического и поведенческого развития, характеризующийся присущими только ему особенностями*. В психологии сложились два представления о возрасте: **физический возраст** и **психологический возраст**. Первое характеризует время жизни в годах, месяцах и днях, а второе указывает на достигнутый к этому времени уровень психологического развития.

Развитие детей происходит одновременно во многих видах деятельности и общения. Если расположить различные виды деятельности и общения детей по группам в той последовательности, в которой они чаще всего становятся ведущими в процессе возрастного развития детей, то получится такая классификация:

1. Эмоционально-непосредственное общение – общение ребенка с взрослыми людьми, осуществляемое вне совместной предметной деятельности в период времени от рождения до одного года.

2. Предметно-манипулятивная деятельность – деятельность ребенка раннего возраста (от одного года до 3

лет) с игрушками и различными предметами не в полном соответствии с их социально-культурным назначением и без активного взаимодействия со взрослыми.

3. Сюжетно-ролевая игра – сочетание игровой деятельности с общением, имитирующее определенную социальную ситуацию и характерные для нее формы ролевого поведения участников. Свойственна она детям дошкольного возраста (от 3 до 6-7 лет).

4. Учебно-познавательная деятельность – сочетание учебной деятельности и межличностного общения, доминирующее в младшем школьном возрасте (от 7 до 10-11 лет).

5. Профессионально-личностное общение – сочетание общения на личные темы с совместной групповой деятельностью по интересам, служащее средством подготовки детей к будущей профессиональной работе в подростковом возрасте.

6. Морально-личностное общение – общение на интимно-личностные темы в старшем школьном возрасте (от 14-15 до 16-17 лет).

В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитическая и синтетическая функции коры. Быстро развивается психика ребенка. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения, так что у младших школьников возбудимость достигает достаточно высокой степени. Повышается точность работы органов чувств. Несмотря на вышесказанное, ни в коем случае нельзя забывать, что еще не прошло время бурного роста. Остается и дисгармония в физическом развитии: оно явно опережает нервно-психическое развитие ребенка. Это заключается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях. Все это усугубляет ситуацию для ребенка, истощает его силы, снижает возможность опоры на ранее

приобретенные психические образования и, как следствие, ослабляет психические процессы.

В умственном развитии начинается период конкретизированных мыслительных операций. Постепенно убывает эгоцентризм, появляется способность сосредотачиваться сразу на нескольких признаках, умение сопоставлять их, отслеживать изменения. Познавательная деятельность младшего школьника проходит преимущественно в процессе обучения. Большое значение в познавательной деятельности имеет память, которая в этот период носит большей частью наглядно-образный характер. Безошибочно запоминается материал интересный, конкретный, яркий. Но ученики начальной школы пока не умеют распоряжаться своей памятью и подчинять ее задачам обучения. Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Младший школьник может путать цифры 9 и 6, мягкий и твердый знаки, образно идентичные буквы («е» и «ё», «ш» и «щ», «и» и «й») и пр., но в то же время с живым любопытством воспринимает окружающую жизнь, которая каждый день раскрывает перед ним что-то новое. Вот эту особенность учителю и нужно использовать, чтобы научить ребенка четко различать внешне похожие явления. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии, недостаточное умение синтезировать фрагменты полученной информации отчасти компенсируются ярко выраженной эмоциональностью восприятия. Опираясь на нее, важно постепенно приучить ребенка целенаправленно слушать и смотреть, помогая развить наблюдательность. Поэтому использование как можно большего количества наглядных пособий просто необходимо. Первую ступень школы ребенок завершает тем, что восприятие, будучи особой целенаправленной деятельностью, усложняется и углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает организованный характер.

Внимание младших школьников произвольно, недостаточно устойчиво, легко переключаемо, ограничено по

объему. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребенка начальной школы подчинен воспитанию культуры внимания. Школьная жизнь требует от ребенка постоянных упражнений в произвольном внимании, волевых усилий для сосредоточения.

Немаловажное значение имеет и расширение сферы общения. Податливость и известная внушаемость школьников, их доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется учитель, создают благоприятные предпосылки для формирования высокоморальной личности. Основы нравственного поведения закладываются именно в начальной школе, и ее роль в процессе социализации личности огромна. Стремление младшего школьника ко всему яркому, необычному, динамичному, желание познать прекрасный мир чудес и приключений, осуществить двигательную активность – все это должно удовлетворяться в разумной, приносящей пользу и удовольствие игре, развивающей у детей трудолюбие, культуру общения, навыки коллективных действий и разностороннюю активность.

Основными новообразованиями в младшем школьном возрасте являются особенности, которые называются **рефлексиями. Рефлексии у младших школьников бывают двух видов: интеллектуальная и личностная.**

Интеллектуальная рефлексия – способность запоминать информацию, систематизировать ее, хранить в памяти, извлекать и применять в нужные моменты.

Личностная рефлексия – расширение числа факторов, влияющих на самооценку, и формирование представления о самом себе.

Продолжается обучение общению со сверстниками, способность к адаптации, а отсюда и к коллективному сотрудничеству. Игра по-прежнему необходима, так как она начинает принимать личностные мотивы: лидерство – подчинение, справедливость – несправедливость, преданность – предательство. В играх появляется социальная составляющая: детям нравится придумывать тайные сообщества, пароли, шифры, определенные ритуалы. Правила игры и распределение ролей помогают усваивать

порядки взрослого мира. Ребенок способен оценить свой поступок с точки зрения его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом.

В период с 7 до 11 лет практически каждый ребенок переживает кардинальные изменения в своей жизни. Ведь в этот период у ребенка начинается новая, крайне важная деятельность – учебная. Школьная дисциплина, необходимость выстраивания отношений в новом коллективе, уменьшение объема индивидуального внимания от педагогов, ограничение развлечений – все эти факторы оказывают сильное психическое воздействие. Именно тот факт, что он становится учеником, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребенок не просто овладевает определенным кругом знаний – он учится учиться. Под воздействием новой – учебной – деятельности изменяется характер мышления ребенка, его внимание и память. Теперь его положение в обществе представляет собой положение человека, который занят важной и оцениваемой обществом работой. Это влечет за собой перемены в отношениях с другими людьми, в оценивании себя и других. Ребенок осваивает новые правила поведения, которые по своему содержанию являются социально направленными. Соблюдая правила и выполняя задания, ученик выражает свое отношение к классу, учителю, другим взрослым. Не случайно первоклассники, особенно в первые дни и недели пребывания в школе, чрезвычайно старательны в выполнении этих правил. В школе ребенок впервые встречается с новым для себя способом взаимодействия со взрослым человеком. Учитель является не временным «заместителем родителей», а представителем социума, имеющим определенный статус, так что ребенку приходится осваивать систему деловых отношений. С поступлением в школу появляется необходимость постигать не только назначение предметов и явлений, но и их суть. От собственного представления об объекте младший школьник переходит к научному представлению.

Когда ребенок начинает учиться, его общение становится более целенаправленным, поскольку появляется постоянное и активное воздействие: с одной стороны – учителя, с другой –

одноклассников. Отношение ребенка к товарищам определяется отношением к ним взрослых и в первую очередь – учителя. Оценка учителя принимается учениками как главная характеристика личностных качеств одноклассника. Особенно значима личность учителя для налаживания межличностных отношений первоклассников, так как дети еще плохо знают друг друга и потому не способны увидеть возможности, качества, достоинства и недостатки (как собственные, так и своих товарищей), сильно завися от мнения взрослых. Межличностные отношения строятся на эмоциональной основе, мальчики и девочки представляют, как правило, две независимые подструктуры. К концу начального обучения непосредственные эмоциональные связи и взаимоотношения начинают подкрепляться нравственной оценкой каждого из ребят, глубже осознаются те или иные качества личности. Общение младшего школьника с людьми вне школы также имеет свои особенности, обусловленные его новой социальной ролью. Он стремится четко обозначать свои права и обязанности и ожидает от старших доверия к своим новым знаниям, умениям, навыкам.

Переход ребенка в школьный возраст связан с существенными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Поступивший в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Близкие, учитель, даже посторонние люди уже общаются с ребенком не только как с уникальным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательство (неважно – добровольно или принудительно) учиться, как все дети в его возрасте.

Ребенок изо всех сил старается преодолеть все возникающие на его пути преграды, ведь огромное значение для развития его личности приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Главными критериями положения ребенка в группе сверстников становятся оценки учителя, успехи в учебе, мнение родителей о его школьных делах.

С поступлением в школу ребенок включается в новую систему отношений: его эмоциональное благополучие и семейный статус уже во многом зависят от учителя: учитель похвалит ребенка – мама обрадуется и подарит ему любовь и ласку, папа будет доволен и, возможно, даже начнет гордиться сыном или дочерью, а чуть провинится в школе или неудачно выполнит задание – и родительское отношение к нему может резко измениться. Статус младшего школьника в классе тоже зависит от учителя: суждение авторитетного человека дети могут трансформировать в неписаный закон, который, как правило, действует в детском коллективе годами. Так что учитель должен обязательно отмечать не только отрицательные, но и положительные качества ребенка и никогда не забывать похвалить, если тот действительно в чем-то преуспел. Особенно нуждаются в похвале и поддержке учителя робкие, застенчивые, неуверенные в себе, ранимые дети, а также дети из неблагополучных семей (в том числе и семей с неблагоприятной семейной атмосферой).

В период младшего школьного возраста учитель становится для ребенка фигурой, определяющей его психическое состояние не только в классе и в общении со сверстниками, – влияние школы распространяется и на отношения в семье.

Особенности психики ребенка в подростковом возрасте

Тема подросткового возраста в возрастной психологии занимает особое место. Важность ее определяется большим практическим значением. Именно в этом возрасте наиболее отчетливо проявляется проблема соотношения биологического и социального в человеке. Да и само понятие «подросток» очевидно иллюстрирует многогранность и сложность самого понятия «возраст». Когда ребенок становится подростком, подросток – юношей, юноша – взрослым? На «полюсах» вопрос более или менее ясен: никто не назовет 12-летнего юношей, а 20-летнего – подростком. Но применительно к 14-18-летним употребляются оба эти термина, и это не случайно. Грани перехода от детства к зрелости достаточно условны. Возрастные категории всегда обозначают не только и не столько возраст и уровень биологического развития, сколько общественное положение, социальный статус человека. Подростковый возраст включает в себя два вида процессов:

1. *Натуральные процессы* – это процессы биологического созревания организма, включая половое созревание.
2. *Социальные процессы* – это процессы общения, обучения, воспитания, социализации в широком смысле слова.

Эти процессы всегда взаимосвязаны, но, несмотря на это, не синхронны: физическое и психическое развитие у разных детей происходит в разных темпах (один подросток в 15 лет выглядит взрослым, другой – ребенком), существуют внутренние диспропорции в созревании отдельных биологических систем и психики, социальное возмужание по времени не тождественно физическому (физическое созревание происходит значительно быстрее, чем социальное – завершение образования, окончательное развитие личности, приобретение профессии, экономическая самостоятельность, гражданское самоопределение и т. д.).

Подростковый возраст является переходным, прежде всего, в биологическом смысле. Социальный статус подростка мало чем

отличается от детского. Подростки – все еще школьники, и оттого их основная деятельность – учеба. Они находятся на иждивении родителей и государства.

К биологическим факторам относят половое созревание, а также бурное развитие и перестройку всех тканей, органов и систем организма. Объясняя особенности поведения детей в этом возрасте, не следует руководствоваться только изменениями, происходящими в организме подростка. Половое созревание влияет на поведение не прямо, а опосредованно.

Основной психологический «механизм» резкого изменения поведения в подростковом возрасте можно представить следующим образом. Начало полового созревания, связанное с появлением новых гормонов в крови и их влиянием на центральную нервную систему, а также с бурным физическим развитием, повышает активность, физические и психические возможности детей и создает благоприятные условия для появления у них ощущения взрослости и самостоятельности.

У подростка появляется интерес к абстрактному – музыке, истории, литературе (особенно современной), философским вопросам и др. Мир начинает разделяться на объективную действительность и внутренние личностные переживания. Интенсивно закладываются основы мировоззрения и личности подростка.

В период с 13 до 16 лет происходит бурный рост, возмужание, развитие вторичных половых признаков. Фаза биологического созревания совпадает с фазой развития новых интересов и разочарования в прежних.

При этом навыки и сложившиеся стереотипы поведения не меняются. Возникают, особенно у мальчиков, острые сексуальные интересы. Начинается процесс мучительного расставания с детством. Ведущий вид деятельности в этот период – интимно-личностное общение со сверстниками. Происходит ослабление связей с семьей.

Основными признаками становятся подросткового возраста становятся:

1) Концепция «Мы», то есть деление на сообщества «своих» и «чужих». В подростковой среде начинается деление территорий, появляется категоричная избирательность в общении.

2) Референтные группы. В начале образования эти группы однополюсные, но со временем они становятся смешанными. Позже компания может делиться на пары и состоит из взаимосвязанных пар. Мнения и ценности группы, почти всегда оппозиционные или даже враждебные взрослому миру, становятся для подростков доминантными. Влияние взрослых затруднено в силу закрытости групп. У каждого члена группы отсутствует критичность к общему мнению или мнению лидера, инакомыслие исключается. Изгнание из группы приравнивается к полному социально-моральному краху.

3) Эмоциональное развитие (в форме чувства взрослости). В некотором смысле оно еще ложное, субъективное. Практически это только тенденция к взрослости. Проявляется она в эмансипации (требовании независимости), новом отношении к учению (стремлении к большему самообразованию, что характеризуется полным безразличием к школьным оценкам, которые могут не соответствовать интеллекту подростка), романтических отношениях с противоположным полом, изменении внешнего облика и т.п.

В эмоциональном плане подросток испытывает большие трудности и переживания, чувствует себя несчастным, начинает заниматься поисками смысла жизни. Появляются типично подростковые состояния: застенчивость, дисморфомания (недовольство своей внешностью), тревожность.

Игры ребенка трансформировались в фантазию подростка и стали более творческими. Это выражается в сочинении стихов или песен, ведении дневников, различных философских рассуждениях. Фантазии детей обращены вовнутрь самого себя, в интимную сферу, поэтому скрываются от окружающих.

Подростковый возраст называют переходным, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход к взрослости, который затрагивает все стороны развития подростка:

и анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие, а также все виды его деятельности.

Период полового созревания характеризуются повышением уровня гормонов, а это приводит к возбуждению или, наоборот, торможению нервных процессов. В связи с этим у подростка возможны следующие изменения поведения: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение.

При переходе в средние классы изменяются условия жизни и деятельности школьника, что приводит к перестройке психики, ломке сложившихся форм взаимоотношений с людьми. Школьники переходят к систематическому изучению наук, что требует от их психической деятельности более высокого уровня: глубоких обобщений и доказательств, понимания более сложных абстрактных связей между объектами, формирования отвлеченных понятий. Ученик начинает играть значительно большую роль в школе и семье, ему предъявляются более серьезные требования со стороны коллектива и общества.

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции в данном возрасте отличаются большой силой и трудностью управления. В связи с этим учащимся среднего звена свойственны неумение сдерживать себя, слабый самоконтроль, резкость в поведении, вспыльчивость, бурное проявление чувств.

В тоже время в период младшего подросткового возраста становится особенно заметным рост сознания и самосознания детей. Расширяется их сфера знаний о себе, о людях, об окружающем мире. Развитие самосознания подростка находит свое выражение в изменении мотивов основных видов деятельности: учения, общения и труда. Детские мотивы, характерные для младшего школьного возраста, теряют свою силу. На их месте возникают новые, «взрослые» мотивы, которые приводят к переосмыслению содержания целей и задач деятельности.

Учение для подростка остается главным видом деятельности, и в средних классах характер учебной деятельности существенно перестраивается: во-первых, усложняется сама учебная

деятельность – увеличивается количество учебных предметов, вместо одного учителя с классом работают 5-6 учителей, у которых разные требования, разный стиль ведения урока, разное отношение к учащимся; во-вторых, постепенно нарастающая зрелость подростка делает неприемлемыми для него старые формы и методы обучения, привычные младшему школьнику. Если ученик еще недавно охотно слушал подробные объяснения учителя, то теперь подобная форма знакомства с новым материалом часто вызывает у него скуку и равнодушие, явно тяготит его. Склонный ранее к дословному воспроизведению учебного материала, он стремится теперь излагать материал своими словами и протестует, когда учитель требует точного воспроизведения.

В переходном возрасте стремление к приобретению знаний может сочетаться с безразличным или даже отрицательным отношением к учебе. Это может объясняться своеобразной реакцией на те или иные неудачи, отсутствием мотивации и (или) интереса к изучению определенного школьного предмета, конфликтом с учителем. Подросток обычно остро переживает эти неудачи: делает вид, что успехи в учении ему совершенно безразличны. Наиболее существенную роль в формировании положительного отношения подростков к учению играют содержательность учебного материала, его связь с жизнью и практикой, проблемный и эмоциональный характер изложения, организация поисковой, познавательной, творческой деятельности, дающей учащимся возможность переживать радость самостоятельных открытий. Все это представляет собой однозначные предпосылки для достижения успеха.

В процессе учения очень заметно совершенствуется мышление подростка. Содержание и логика изучаемых в школе предметов, изменение характера и форм учебной деятельности формируют и развивают у него способность самостоятельно мыслить (причем делать это активно), рассуждать, сравнивать, делать глубокие обобщения и выводы. Подростки уже могут мыслить логически, анализировать, им доступны теоретические рассуждения и самоанализ. Важнейшим интеллектуальным приобретением подросткового возраста становится умение

оперировать гипотезами. Основной особенностью мыслительной деятельности подростка является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением. Разумеется, и в пределах подросткового возраста имеют место возрастные различия, но в целом направление развития мышления уже можно представить как переход от преобладания наглядно-образного мышления (у младших школьников) к преобладанию отвлеченного мышления в понятиях (у старших подростков).

Подростковому возрасту присущи значительные изменения в обогащении как отвлеченно-обобщающих, так и наглядно-образных компонентов мыслительной деятельности, продолжающих играть существенную роль в общей структуре мышления (в частности, развивается способность к конкретизации, иллюстрированию, раскрытию содержания понятия в конкретных образах и представлениях).

В ряде случаев воздействие непосредственных чувственных впечатлений оказывается сильнее воздействия слов (текста учебника, объяснения учителя), в результате чего происходит неправомерное сужение или расширение определенного понятия, когда в его характеристику привносятся яркие, но незначительные признаки. Такое влияние оказывают, например, случайно запечатлевшиеся иллюстрации в учебнике, отличительные черты наглядного пособия, кадры учебного кинофильма. Поэтому при однообразии, односторонности или ограниченности наглядного опыта тормозится выделение абстрактных существенных признаков объекта.

Некоторые младшие подростки испытывают затруднения при необходимости абстрагироваться от лексического значения слов и ориентироваться лишь на их грамматическую форму. На этом основании они относят некоторые существительные к глаголам и прилагательным, а глаголы отказываются считать глаголами ввиду того, что не могут понять, в чем заключается действие, иными словами, школьники-подростки ориентируются на значение слова, а не его форму. Особенно сложная ситуация возникает при изучении перехода одних частей речи в другие.

Постепенно под влиянием школьного обучения развивается аналитико-синтетическая деятельность, подростки начинают интересоваться не только конкретными фактами, но и их анализом, укрепляется тенденция к причинному объяснению, учащиеся стремятся выделить главное в материале, овладевают умением обосновывать, доказывать определенные положения, делать широкие обобщения.

Подростков очень привлекает возможность расширить, углубить, обогатить свои знания, вникнуть в сущность изучаемых явлений, установить причинно-следственные связи. Учащиеся подросткового возраста испытывают большое эмоциональное удовлетворение от исследовательской деятельности: им нравится мыслить, делать самостоятельные открытия, судить о важных явлениях.

Кроме того, в процессе учения подросток приобретает способность к сложному аналитико-синтетическому восприятию (наблюдению) предметов и явлений. Восприятие становится плановым, последовательным и всесторонним. Подросток воспринимает уже не только то, что лежит на поверхности явлений, хотя восприятие еще останется случайным.

Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевают память и внимание: они постепенно приобретают характер организованных, регулируемых и управляемых процессов. Развитие идет по пути усиления их произвольности. В подростковом возрасте отмечается значительный прогресс в запоминании словесного и абстрактного материала. Развивается умение организовывать мыслительную работу по запоминанию определенного материала, использовать специальные способы запоминания.

Развитие внимания подростков отличается известной противоречивостью: с одной стороны, в подростковом возрасте формируется устойчивое, произвольное внимание. С другой – обилие впечатлений, переживаний, бурная активность и импульсивность подростка часто приводит к неустойчивости внимания и его быстрой отвлекаемости. Невнимательный и рассеянный на одном («нелюбимом») уроке, ученик может

собранно, сосредоточенно, совершенно не отвлекаясь, работать на другом («любимом») уроке.

В своей работе учитель обязан опираться на возрастные особенности мотивации учения и умения школьников учиться. Педагогу необходимо знать не только мотивы учения, но и условия их формирования. Отношение подростков к учению обусловлено, прежде всего, качеством работы учителя и его отношением к учащимся. Отношение подростка к учебе определяется особенностями уровней интеллектуального и личностного развития, кругозора, объема и прочности знаний. Указанное обстоятельство определяет избирательный характер отношения к школьным предметам. Одни из них становятся более нужными и поэтому любимыми подростками, а к другим интерес снижается.

Наряду с познавательными интересами существенное значение при положительном отношении подростков к учению имеет понимание значимости знаний. Подростку очень важно осознать, осмыслить жизненное значение знаний и, прежде всего, их значение для развития личности. Это связано с усиленным ростом самосознания современного подростка.

Если же подросток не понимает жизненного значения знаний, то у него могут сформироваться негативные убеждения и отрицательное отношение к тем или иным учебным предметам. Существенное значение при отрицательном отношении подростков к учению имеет осознание и переживание ими трудностей в овладении определенными учебными дисциплинами. Неудача, как правило, вызывает у подростков бурные отрицательные эмоции, а нежелание выполнять трудное закрепляет отрицательное отношение к предмету. Благоприятным же фактором учения является ситуация успеха, которая обеспечивает им эмоциональное благополучие. Оценка взрослыми учебной деятельности школьника играет в этом смысле важную роль. Только при условии совпадения оценки и самооценки они могут выступать как мотив. В противном случае возникает внутренний, а иногда и внешний конфликт.

В подростковом возрасте активно совершенствуется самоконтроль деятельности, являясь в начале контролем по

отношению к результату или заданному образу, а затем – процессуальным контролем (способностью выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности).

В подростковом и юношеском возрасте активно развивается монологическая и письменная речь. Происходит соединение и взаимопроникновение мышления и речи. Формирование понятийного теоретического мышления происходит за счет усвоения понятий, совершенствования пользования ими, способностью логически и абстрактно мыслить.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, включающие умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей.

Еще одной чертой, которая впервые полностью раскрывается именно в подростковом возрасте, является склонность к экспериментированию, проявляющаяся, в частности, в нежелании все принимать на веру. Подростки обнаруживают обширные познавательные интересы, связанные со стремлением все самостоятельно перепроверить, лично удостовериться в истинности, найти доказательства.

Подростковый возраст отличается повышенной интеллектуальной и творческой активностью, которая стимулируется не только естественной возрастной любознательностью подростка, но также желанием развить и продемонстрировать окружающим свои способности, стремлением получить высокую оценку со стороны взрослых. В подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с расширением знаний и с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься самостоятельным творческим трудом.

Учащиеся средних классов всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем хотят делать все по - настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы школьной программы развития своих знаний, умений и навыков. Успеваемость многих детей

средних классов временно падает из-за того, что за пределами школы у них появляются конкурирующие с учением интересы. Потребность во всем, что для этого необходимо, подросток удовлетворяет сам, путем самообразования и самообслуживания, нередко с помощью своих друзей, которые увлечены таким же, как и он, делом.

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность в отношении к окружающим, оценки этих людей и самооценку.

Таким образом, на протяжении обучения в средних классах существенно изменяется структура психической деятельности подростка, активно совершенствуются и становятся более произвольными все высшие психические функции, формируются мотивы учебной деятельности. И все-таки в действительности многие подростки продолжают отличаться конкретностью мышления, невнимательностью, недостаточной сформированностью базовых высших психических функций.

В детской психологии возрастные кризисы у детей (обычно они характерны для 13-летнего возраста) – это кризисы социального развития. Они очень напоминают кризисы 3 лет: «Я сам!». Противоречие между личностным «Я» и окружающим миром характеризуется падением работоспособности и успеваемости в школе, дисгармонией во внутреннем личностном строении и относится к числу острых кризисов.

Симптомы кризиса у ребенка в этот период:

- негативизм – ребенок враждебен ко всему окружающему миру, агрессивен, склонен к конфликтам и в то же время тянется к самоизоляции и одиночеству, испытывает недовольство всем и всеми вокруг (мальчики подвержены негативизму в большей степени, чем девочки);

- падение продуктивности, способности и интереса к учебе, снижение творческих процессов, причем даже в тех областях, в которых ребенок ранее проявлял большую заинтересованность и перспективность (все задания выполняются механически).

Кризис этого возраста связан преимущественно с переходом на новую стадию интеллектуального развития – переход от наглядности к представлению и пониманию. Конкретное мышление сменяется логическим. Это отчетливо проявляется в постоянном требовании доказательств и критицизме.

Многие психологи связывают понятие кризисного развития с проблемой «акцентуаций характера». В подростковом возрасте формируется большинство характерологических типов, черты которых еще не сглажены и не компенсированы последующим жизненным опытом, как это нередко бывает у взрослых. Именно в подростковом возрасте различные типологические варианты нормы выступают наиболее ярко в виде акцентуаций характера. У подростка от типа акцентуации характера зависит многое: само прохождение пубертатного кризиса, проявление острых аффективных реакций, невроз, общий фон поведения, отношение к учебе.

Характер представляет собой своеобразное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичные для него индивидуальные способы поведения в определенных жизненных ситуациях.

Своеобразие характера человека проявляется в системе его отношений к действительности: к другим людям (общительность – замкнутость, вежливость – грубость, упрямство – уступчивость); к делу (ответственность – халатность, трудолюбие – лень); к себе (скромность – бахвальство, гордость – мягкость); к имуществу (щедрость – скупость, бережливость – расточительность). Характер тесно связан с моралью и мировоззрением. Благодаря этой связи черты характера определяют социальную позицию человека. Относительная устойчивость характера не исключает его высокой пластичности, что имеет большое значение для его целенаправленного формирования в детском и коррекции в подростковом возрасте.

Акцентуация характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены.

У подростков от типа акцентуации характера зависит многое: особенности нарушений поведения, острых аффективных реакций

и неврозов, взаимоотношения с окружающими, завершение переходного возраста. Изучение психотипа подростка дает реальную возможность педагогам в определенной степени прогнозировать его поведение в той или иной ситуации. Знание особенностей психотипа подростка позволяет более оптимально взаимодействовать с ним, помогать становлению и развитию его личности, не нарушая при этом естественного природного начала в каждом ребенке. Работа педагога с акцентуантом, как правило, заключается в коррекции или построении особого рода отношений акцентуанта с окружающими при учете характера его акцентуации. Очень важно своевременно рассказать родителям подростка о замеченных нюансах его психики и дать советы, как правильно воспитывать сына или дочь.

Врач-психиатр Г.М. Блинов описал следующие наиболее распространенные типы акцентуации характера у подростков:

I. Гипертимный тип. С детства гипертимные подростки отличаются большой подвижностью, чрезмерной самостоятельностью, словоохотливостью, шумливостью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции по отношению к взрослым. Они любят компании сверстников и стремятся командовать ими. Главная черта гипертимных подростков – почти всегда очень хорошее, даже приподнятое настроение, которое в сочетании с высоким жизненным тонусом создает благоприятные условия для переоценки своих способностей и возможностей. Быстро усваивая материал школьной программы, эти подростки неспособны к упорному труду, неусидчивы, часто нарушают дисциплину на уроках, поэтому их успеваемость отличается волнообразностью. Избыточная уверенность в своих силах побуждает предстать перед окружающими в выгодном свете, прихвастнуть. Неудержимый интерес ко всему вокруг делает гипертимных подростков неразборчивыми в выборе знакомств, заставляет легко идти на контакт с первыми встречными. Устремляясь туда, где «кипит жизнь», они порой могут оказаться в неблагоприятной среде, попасть в асоциальную группу. Сильные стороны – общительность, активность, оптимизм, высокий жизненный тонус,

щедрость, отсутствие внутренних конфликтов. Слабые стороны – поверхностность, легкое отношение к морали и законам, необязательность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск, грубость (но без всякого зла). Наиболее частыми причинами конфликтных ситуаций могут стать строгая регламентация, жесткое подчинение дисциплинарным требованиям, ограничение двигательной активности, вынужденное безделье; резкое ограничение общения, одиночество, однообразная обстановка, монотонный труд, требующий кропотливой работы. Подростки этого типа нуждаются в создании таких условий, где может проявиться их активность. Поэтому основная задача педагога – обеспечить полезные направления в приложении детских сил и энергии, иными словами, идти не по пути ограничения активности, а по пути ее продуктивного использования. Желательно поручать руководство организацией мероприятий, требующих быстроты и находчивости. Повседневная навязчивая опека, постоянные нравоучения и наставления, обсуждение в присутствии свидетелей могут вызвать только раздражение и вследствие этого – умышленное нарушение правил и порядков. В воспитании противопоказан мелочный контроль, но недопустим и недостаток контроля. Беседы лучше вести в живом и быстром темпе, не задерживаясь подолгу на одной теме, чаще передавая инициативу в разговоре самому подростку, так как гипертимы не любят нотаций. Особое внимание нужно обращать на соблюдение дистанции, достаточной для продуктивного взаимодействия, и искоренять склонность к развязности во взаимоотношениях со старшими.

II. Истероидный (демонстративный) тип. Главная черта этого типа – беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения или сочувствия. Истероид предпочтет ненависть безразличному отношению к собственной персоне, лишь бы не остаться незамеченным. Желание привлечь к себе внимание становится насущной потребностью. Отсюда – неумное фантазирование, лживость, авантюризм, тщеславие, лицемерие, «бегство в болезнь» с целью прослыть необычным, феноменальным, уникальным. За внешней

эмоциональностью истероидных подростков скрывается духовная пустота, отсутствие искренности и глубины чувств, неспособность к пониманию и сопереживанию. Сильные стороны – упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, хорошие организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность (несмотря на быструю утомляемость). Слабые стороны – чувствительность к невниманию, страх потери комфорта, склонность к интригам и демагогии, лживость и лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманнный риск (правда, лишь в присутствии зрителей), эгоизм, явно завышенная самооценка, обидчивость (когда задевают лично). Конфликты могут спровоцировать любые ситуации, вольно или невольно задевающие самолюбие такого подростка; проявление даже некоторого равнодушия, а тем более игнорирования его личности (повышенная потребность привлечь к себе внимание может привести к попытке самоубийства); критика достижений и особенно способностей; вынужденное одиночество или даже просто ограничение круга общения; ситуации смешного положения; разоблачение вымыслов (особенно публичное), а тем более высмеивание их. Для установления контакта необходимо дать подростку почувствовать, что к нему испытывают интерес как к личности. Учитывая повышенную потребность во внимании, нужно найти формы, в которых эта потребность могла бы успешно удовлетворяться. Взаимодействие с подростком должно быть равное, спокойное, деловое, но без обожания и незаслуженного признания. Положительные оценки и поощрения должны быть избирательными – только за реальные достижения и способности. Всяческие попытки уклониться от учебы (например, используя болезнь) следует игнорировать.

III. Шизоидный (замкнутый) тип. Такой тип характеризуется замкнутостью, интроверсией, эмоциональной холодностью, проявляющейся в отсутствии эмпатии (сопереживания), отсутствием потребности в общении и трудном установлении эмоциональных контактов. Подростки-шизоиды любят подчеркивать свою независимость и самостоятельность,

тянутся к взрослым, оттого что в их обществе легче молчать и как бы оставаться наедине с собой. Подросток такого типа может долго терпеть мелочную опеку и беспрекословно подчиняться установленному для него режиму, но реагировать бурным протестом на малейшую попытку вторгнуться без позволения в мир его интересов, увлечений и фантазий, который всегда закрыт для окружающих и потому не понятен им. Шизоид противоречив во всем. Он одновременно холоден и утонченно-чувствителен, доверчив и подозрителен; то насторожен, пассивен, апатичен, то удивительно активен и на редкость целеустремлен. Для него характерны внезапная ненависть и необоснованная привязанность, упрямство и податливость. Как и истероиды, шизоиды всегда мечтательны и склонны к фантазированию. Но если истероид фантазирует ради внимания окружающих, то шизоид – только для самого себя. Сильные стороны подростков с шизоидной акцентуацией характера – серьезность, сдержанность, немногословие, исполнительность, устойчивость интересов и постоянство занятий. Слабые стороны – замкнутость, холодность, излишняя рассудительность. Конфликтные ситуации возникают из-за попыток установления неформальных эмоциональных контактов, насильственного вторжения посторонних во внутренний мир, критика образа жизни. Установление контакта с подростком шизоидного типа представляет значительную трудность, так как он совершенно не выносит попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости. В начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы, знакомого человека и обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить основные жизненные позиции подростка и взрослого. Основным признаком установления контакта служит момент, когда ребенок начинает говорить сам, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как чем больше он говорит, тем больше раскрывает свой внутренний мир, облегчая задачу направить дальнейшую часть разговора в нужное русло. Для развития коммуникативных способностей такого

подростка необходимо включать его в различные групповые и коллективные формы деятельности, а также обязательно поощрять за любое проявление инициативы.

IV. Эпилептоидный тип. Главными чертами эпилептоидного типа являются вязкость мышления, педантичность, раздражительность, злопамятность, мстительность, властность, избыточная бережливость и скрупулезность, склонность к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, которая проявляется в виде аффектов, конфликтности, сильных колебаний настроения. Аффекты не только очень сильные, но и продолжительны – эпилептоид долго не может остыть. Повод для гнева может быть мал и ничтожен, но он всегда сопряжен хотя бы с незначительным ущемлением интересов. Лидерство проявляется в стремлении властвовать над сверстниками (чего подростки этого типа добиваются чаще всего физической силой). У таких подростков любые попытки покуситься на их собственность могут вызывать крайне злобную реакцию, вплоть до приступов гнева и ярости. Сильные стороны – дисциплинированность, аккуратность и бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность (стремление всегда выполнять любые свои обещания), пунктуальность, внимание к своему здоровью. Слабые стороны – непереносимость длительного состояния внутреннего напряжения, чрезмерная требовательность к другим, жестокость, черствость, бурные протесты против нарушения личных границ. Наиболее частые основания для конфликтов – ограничение самостоятельности или возможности проявить свой авторитет и свою власть над другими людьми, нарушение прав и противоречие интересам, задевающие самолюбие замечания, невыполненные обещания, изменение устоявшихся порядков и правил. Прежде всего необходимо установить контакт, взаимопонимание с ребенком. Обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность – вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения позволяет сформировать у подростка-эпилептоида социально приемлемую модель поведения. Контакт с подростком целесообразнее всего устанавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы рассказать что-либо на

одну из наиболее интересных для него тем. Очень важно найти такому подростку подходящее дело, которое отвлечет его от отрицательных эмоций и снимет напряжение. Полезны занятия спортом, равно как и мероприятия военно-патриотического характера. Нельзя одобрять любовь к оружию и грубым развлечениям. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его реальных достижений, которые помогают подростку самоутвердиться. Можно поручать руководство небольшими группами. Так как у ребенка затруднено переключение с одного занятия на другое, вхождение в любую новую деятельность, то надо давать ему достаточно времени для включения в работу, а не торопить и тем более не осуждать. Количество переключений следует по возможности уменьшить и не делать слишком частых перерывов в занятиях.

V. Конформный тип. Конформность – это подчинение индивидуума мнению группы в противоположность независимости и самостоятельности, так что главная черта подростков такого типа – постоянная и чрезмерная привязанность к своему непосредственному и привычному окружению, а также недоверие и настороженное отношение к незнакомцам. Главное жизненное правило таких подростков заключается в том, чтобы жить «как все», думать и поступать «как все», стараться, чтобы все было, «как у всех» (от одежды до мировоззрения). Но под «всеми» всегда подразумевается привычное непосредственное окружение. От него они ни в чем не хотят отстать, но и не любят выделяться. В жизни конформные подростки любят руководствоваться штампами и в трудных ситуациях склонны искать в них утешение («утраченного не вернуть», «что было, то было», «ничего не поделаешь», «деваться некуда» и т.п.). Стремясь к постоянному соответствию своему окружению, конформисты совершенно не могут ему противостоять и представляют собой отражение своей микросреды. В хорошем окружении они неплохие и исполнительные ребята, но, попав в плохую компанию, постепенно усваивают все ее обычаи и привычки, как бы это ни противоречило всему предыдущему в их жизни и как бы пагубно ни было. И хотя адаптация в новой среде у них в первое время протекает тяжело, но

после ее завершения новая среда так же легко влияет на их поведение, как раньше влияла прежняя. Поэтому конформные подростки «за компанию» легко спиваются, могут сдружиться с асоциальными сверстниками и оказаться втянутыми в групповые правонарушения. Сильные стороны – дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость, полное отсутствие склонности к конфликтам. Слабые стороны – несамостоятельность, поверхностность, почти полное отсутствие критичности в отношении себя и ближайшего окружения, непереносимость серьезных перемен, быстрый отказ от принципов. У подростков с конформной акцентуацией характера необходимо формировать чувство уверенности в себе, внушать, что каждый человек представляет собой отдельную личность, в связи с чем неповторим, объяснять различия между коллективизмом и чувством стадности, давать задания, требующие выражения своей точки зрения и (что самое главное) умения отстоять ее.

По степени выраженности можно выделить 2 вида акцентуаций характера, которые необходимо учитывать для индивидуального подхода к воспитанию ребенка: *явная акцентуация* – крайний вариант нормы, когда черты характера выражены в течение всей жизни и почти не зависят от обстоятельств, и *скрытая акцентуация* – обычный вариант нормы, когда какие-то особенные черты характера проявляются большей частью при психотравмах, трудностях, конфликтах.

Эти два вида могут переходить друг в друга, на что влияют семейное воспитание, социальное окружение, профессиональная деятельность, физическое здоровье. В отличие от «чистых» типов, значительно чаще встречаются смешанные формы акцентуации характера. Но к какой акцентуации ни принадлежал бы характер ребенка, именно в подростковом возрасте у него складывается индивидуальная личностная позиция, касающаяся всех вопросов и ситуаций. Эта позиция в основном не согласуется со взглядами и суждениями взрослых людей, в том числе и родителей, относительно такой же ситуации, что приводит к конфликту, следствием которого может стать потеря взаимопонимания и контакта.

Общие принципы воспитания ребенка

В воспитании ребенка крайне важен творческий союз семьи и школы, и сегодня наблюдается стремительно растущая потребность семьи во внимании всех учителей. И это не случайно: учителя представляют собой исполнителей «социального заказа», а целесообразно организованная работа с родителями может дать высокий положительный результат.

Прежде чем воспитывать ребенка, взрослые должны задать себе один вопрос: зачем? Какая цель у педагогического воздействия: интервенция в личное пространство ребенка, его внутренний мир или же освобождение ребенка от необоснованных стереотипов и особенно – предрассудков? У родителей и учителей желание навязчиво поделиться опытом или оказать ребенку действительно нужную поддержку? Им хочется еще раз подчеркнуть зависимость ребенка от них или вселить в него уверенность и защищенность? Чего именно хочется старшим: вбить в голову ребенка какие-то запреты, которые он будет нарушать, сделать ребенка удобным для себя и устранить все неудобные черты его характера, критиковать и осуждать? Или... скрыться самим за ширмой воспитания ради удовлетворения своего тщеславия и жажды собственного превосходства?

Но не лучше ли поставить себя в положение ребенка? Он ведет себя не устраивающим взрослых образом потому, что таким они сделали его сами. И вместо того чтобы наказывать его, следует уяснить: он своими плохими поступками наказывает взрослых и создает лишь те конфликты, свидетелем которых был, поэтому наказывать необходимо тех, кто стоял у истоков этих поступков.

Учителя и в первую очередь классные руководители должны вместе с родителями выяснить, что мешает ребенку и чем он озабочен. Не лишними будут и совместные воспоминания о собственном детстве: кто как вел себя в школе, устанавливал контакты со сверстниками, реагировал на плохие отметки, переживал свою первую любовь, разрешал конфликты? Кто в чем больше всего нуждался в этом возрасте?

Безусловно, самой главной потребностью у любого человека в детстве была потребность в одобрении, любви, уважении, которая затмевала все. Так что не надо разочаровывать ребенка. Не заставляйте его выпрашивать любовь у вас, а дайте ему ее сами, не пользуясь каким-либо эмоциональным шантажом. И, чтобы осуществить это, необходимо еще раз проанализировать: зачем и почему вы вновь решили вдруг манипулировать ребенком? Готовы ли идти на компромисс? Чем вам (и прежде всего ребенку) не нравится собственный сценарий, который вы когда-то сочинили для него?

Можно ли сегодня воздержаться от воспитательных воздействий? Наверное, нет. Ведь воспитание представляет собой главную составляющую процесса формирования целостной личности. Но воспитание воспитанию рознь. И любые педагогические дефекты не замедлят проявить себя при первых же трудностях, которые появятся на пути формирующейся личности. Как ни велика роль школы в воспитании, ведущими факторами все-таки являются действия родителей: именно они своими воспитательными ошибками быстро изменяют адекватные, целесообразные типы реагирования на неадекватные, болезненные, невротические.

Врач-невропатолог А.А. Рухманов выделил и описал три типа воспитания, вследствие которых у детей наблюдаются поведенческие нарушения.

К сожалению, в большинстве случаев родители школьников начинают практиковать **гиперсоциализирующее воспитание** – воспитание, согласно которому у ребенка формируется и фиксируется установка на исключительность и успех (независимо от реальных способностей). При таком типе воспитания родителями постоянно подчеркиваются собственные трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, успехи и достижения (особенно если отец или мать занимают высокую должность, имеют ученую степень и т.д.), а дети подвергаются таким информационным перегрузкам, с какими оказываются не в силах справиться. Неудачи при таком раскладе неизбежны, но они лишь вызывают у ребенка чувство собственной ущербности. Это

чувство, как правило, усиливается частым напоминанием отца, матери или обоих родителей, что они в эти годы достигли таких-то высот, сравнением сына или дочери с собой, упреки по поводу неоправданных надежд, систематической постановкой в пример друзей и одноклассников. В результате детская нервная система быстро истощается. Тревожность и мнительность – обычные явления в таких случаях.

Также могут быть характерны жесткий самоконтроль, невротическая фиксация на той или иной вещи, педантичность, боязнь неудач, склонность к самообвинению, замкнутость, обидчивость, ранимость.

Эгоцентрическое воспитание предполагает внушение ребенку представления о самом себе как о «единственной радости», «смысле жизни», «гении», «кумире». Все подчинено только интересам ребенка, слово «нет» в его адрес не произносится. Родители руководствуются принципом: «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало». Достаточно малейшего неудовольствия сына или дочери, как все его требования удовлетворяются. Подобная линия поведения родителей вырабатывает у ребенка привычку воспринимать это как должное. Таким образом создаются искусственные условия жизни без минимальных шероховатостей и уж тем более без сложных ситуаций. Но, столкнувшись с трудностями окружающей действительности, ребенок получает огромный стресс: дома он привык к всеобщему вниманию, восхищению, ублажению, там он единственный и самый лучший, а школе все не так. Вне родительской опеки возникает тревожность на фоне повышенной агрессивности. А откуда агрессивность? Считая ребенка кумиром, родители невольно дают ему установку о его невиновности и в связи с этим настраивают на поиск виновного вне себя. Результатом эгоцентрического воспитания становится низкий уровень работоспособности, истощаемость, эмоциональная неустойчивость при возникновении проблем, невротическая фиксация на значимой вещи, упрямство, длительное переживание неудач, вспыльчивость, конфликтность.

Воспитание по типу «непринятия» отчасти напоминает гиперсоциализирующее воспитание – то же внушение относительно оправдания надежд, то же отнятие права на ошибку, то же сравнение с другими, более успешными детьми. Сюда же относится и жесткое, порой тираническое воспитание, при котором не учитываются запросы ребенка и игнорируются его индивидуальные особенности. Другой вид этого воспитания – ироническое отношение к ребенку, недооценка его физических и психических данных, особенно если изъяны существуют реально. Все это приводит к развитию комплекса неполноценности, мнительности, тревожности, а также к формированию таких черт, как зависть, вспыльчивость, замкнутость, недетская практичность, скрытность, лживость, обидчивость.

Невротизирующие ребенка ситуации могут возникать и из-за трудностей с адаптацией в детском коллективе, и из-за отставания в учебе, когда ребенок воспринимает неудачи как собственную неполноценность, и из-за конфликта с учителем. Обязательно следует осторожно выяснить, в чем дело, а главное – не нервничать самим, какой бы серьезной ни казалась проблема. Пусть в конфликтной ситуации разбирается тот из родителей, кто спокойнее. Объясните ребенку, что у всех бывают неудачи и все люди совершают ошибки, но они не драматизируют свои промахи, а учатся на них, приобретая опыт.

Чтобы точнее выяснить семейную атмосферу, в которой живет ребенок, можно использовать такой прием, как сочетание обучения с беседой о семье ученика. Г.Д. Журова в своей статье «Духовно-нравственное воспитание в процессе преподавания истории» приводит пример: при изучении геральдики на уроках истории учитель вполне может дать детям задание подготовить какие-либо интересные сведения о своей семье (придумать герб, сформулировать девиз, рассказать о родственнике-герое, поделиться воспоминаниями старших о жизни в пору их юности, составить свое генеалогическое древо). По характеру и результату выполнения задания (хорошо, если разным ученикам оно будет дано в разных интерпретациях) у учителя появится возможность установить и оценить особенности семейного уклада каждого

ученика, а также подробнее узнать о его взаимоотношениях с родственниками. Значение имеет все, начиная с цветовой гаммы рисунка и кончая формулировками описаний.

Известно, что дефекты воспитания поддаются коррекции тем лучше, чем быстрее они будут выявлены. Но чтобы конечный результат всех воспитательных воздействий оказался действительно желаемым, надо образно представить, что происходит в душе ребенка. Его стремления и просьбы, поступки, чувства и мечты – все это непременно подскажет, как правильно взаимодействовать с ним. Изучите жизнь ребенка и посмотрите на него со стороны, его глазами и с его позиций.

Не стоит увлекаться процессом «управления» ребенком и вступать с ним в бесплодные дебаты – нужно постараться понять его, выбирая самые подходящие моменты для воспитательных бесед наедине. Ему нужен друг, единомышленник, помощник, а не диктатор или обличитель.

Воспитание ставит перед родителями и педагогами множество задач, но самая важная всего одна: стать ребенку таким наставником, какого взрослые сами мечтали иметь в детстве.

Профилактика суицидального и самоповреждающего поведения ребенка

Понятие смерти возникает у детей уже между 2-3 годами, только для большинства детей смерть совсем не является пугающим событием, а воспринимается весьма абстрактно: в качестве чего-то временного, похожего на сон или отъезд. К тому же дети в этом возрасте еще не способны связать смерть с собственной личностью.

Младшие школьники смотрят на смерть как на вещь маловероятную, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.

Ближе к подростковому возрасту объективные факторы смерти приобретают большую важность, чем воображаемые, поскольку формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим. Так, смерть для подростков становится более конкретным и очевидным явлением, но они отрицают ее для себя, несмотря на то что уже принимают мысль о своей смерти. И, преодолевая возникшую тревогу, все же отрицают реальность такой возможности. Нередко, совершая суицид, дети и подростки не предусматривают смертельного исхода, так как у них, в отличие от взрослых, отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-бравадным аутоагрессивным поведением.

Суицид – это завершенная попытка самоубийства, следствие психологического состояния, характеризующегося страданием, вызванным тревогой, одиночеством, страхом, отверженностью, виной, стыдом и т.п.

Аутоагрессивное (суицидальное) поведение – это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.

Наиболее частыми предпосылками к аутоагрессивному поведению становятся следующие факторы:

- несерьезность, мимолетность и незначительность мотивов, которыми дети пытаются объяснить попытки самоубийства;

- социальные (сложные взаимоотношения с родителями, учителями или сверстниками, распад семьи, смерть родственника, несчастная любовь, острый конфликт, особенно если в нем имела место несправедливость);

- личностные (проблемы с учебной деятельностью, неадекватная самооценка, отрицательное отношение к себе, чувство вины или стыда, желание привлечь к себе внимание или вызвать сочувствие);

- биологические (тяжелые соматические заболевания);

- клинические (депрессивные состояния, психоневрологические нарушения, в том числе и наследственного характера).

Также мотивами могут стать страх наказания, угрозы, шантажа, вымогательства; нежелание признать свою неправоту, чувство мести, протест, сочувствие или подражание товарищам, героям книг и фильмов.

Все эти факторы являются предпосылками, которые, образуя определённые комбинации и комплексы, могут вызывать состояния тревоги, страха, стыда, одиночества, отверженности, вины и пр. Такие состояния представляют собой результат возникшего в сознании конфликта между самой личностью и требованиями либо ожиданиями от окружающей среды. Данный конфликт изначально вызывает у подростка стресс, который, усиливаясь, влечет за собой череду более тяжелых состояний, ведущих к социально-психологической дезадаптации и страданиям.

Страдание – это негативное эмоциональное состояние, связанное с критическим неудовлетворением жизненных потребностей или невозможностью справиться с острыми и болезненными переживаниями, а также являющееся тяжелой формой стресса.

Стресс – это ответная реакция организма на какие-либо физические или психологические факторы, воздействия, вызывающие состояние нервного или физического напряжения.

Стрессы могут быть отрицательные и положительные, сильные и слабые.

В зависимости от силы и продолжительности стресса выделяют три вида суицида: 1) *демонстративный* (публичная попытка привлечь к себе внимание), 2) *аффективный* (самоубийство, совершаемое под влиянием сильных эмоций, не контролируемых разумом), 3) *истинный* (намеренная и обдуманная попытка суицида, которая имеет высокую вероятность оказаться успешной).

Психолог Н.В. Никорчук выделяет еще один вид суицида – *скрытый суицид*. Этот вид суицидального поведения характерен для тех, кто понимает, что самоубийство не решит проблему, но, тем не менее, другого пути не видит.

Подростки, склонные к скрытому суицидальному поведению, выбирают не открытый уход из жизни, а различные варианты суицидально

обусловленного поведения: рискованная езда на мотоциклах, занятия экстремальными видами спорта, опасные развлечения (например, бесцельные прогулки по крышам), даже употребление наркотиков. И можно сколько угодно твердить им, как это все опасно для жизни – именно эту опасность и ищут скрытые суициденты.

Суицидальное поведение включает в себя три стадии:

I. Суицидальные мысли.

II. Суицидальные попытки.

III. Завершенные суициды.

Считается, что на один завершенный суицид приходится около 100 суицидальных попыток, а число суицидальных мыслей еще больше.

Как же можно распознать суицидальное поведение, пока не случилась трагедия?

Суицидальное поведение далеко не всегда проявляется отчетливо, как правило, оно маскируется особенностями подросткового периода.

Психологи отмечают тревожные сигналы, которые обязательно должны насторожить взрослых:

1. Тревога, переживания, тоска, обида, одиночество.

Явным диагностическим признаком, требующим неотложных действий, является использование подростком выражений о тяжести жизни («Мне тяжело жить», «Я дальше так жить не могу», «Все надоело», «Сколько можно?!», «Лучше умереть» и пр.), о намерении больше не быть для старших проблемой («Больше обо мне не надо будет беспокоиться», «Я скоро перестану всем мешать», «Кому (зачем) я такой нужен?») и пр.)

Заинтересованность проблемами смерти и самоубийств, наводящие вопросы, философские рассуждения на подобные темы («Пожил – и хватит», «Вы верите в переселение душ?», «После смерти, может быть, когда-нибудь и я вернусь в этот мир...» и др.).

2. В некоторых случаях суицидальное намерение можно заподозрить по следующим фактам: ребенок раздает значимые для него вещи, наводит порядок, стремится завершить неоконченные дела и погасить имеющиеся долги (учебные, товарищеские, возможно, финансовые) или, наоборот, стал неряшливым, подавленным, безразличным; начинает проявлять раздражительность, агрессию. Внезапные перемены в поведении должны стать объектом пристального наблюдения. Когда сдержанный, замкнутый, молчаливый подросток вдруг начинает много шутить, смеяться, болтать, то следует внимательно присмотреться к нему – такая резкая перемена иногда свидетельствует о глубоком переживании, которое человек старается скрыть под маской веселья и беззаботности.

3. Активная предварительная подготовка – собирание отравляющих веществ, лекарств, боевых патронов, рисунки с ритуальной атрибутикой, разговоры о самоубийстве как о легком переходе в иной мир, посещение кладбищ и подробные рассказы о них, частые разговоры о загробной жизни.

4. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно для каждого человека. Но стоит насторожиться, если замкнутость, апатия, обособление становятся глубокими и длительными, особенно когда ребенок сторонится вчерашних друзей и внезапно теряет интерес к тому, что раньше было дорого ему.

5. Капризность, привередливость, обидчивость. Если настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, то это уже причина для тревоги.

6. Депрессия. Это сильный эмоциональный упадок, который не всегда заметен и у каждого проявляется по-своему. Единственный способ выявить это состояние – прямой и доверительный разговор с ребенком.

7. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, находясь на пределе риска.

8. Потеря самоуважения. Люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе неуважительно, считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они неудачники, что у них ничего не получается и их никто не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

9. Ухудшение успеваемости. Многие дети, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», вдруг начинают прогуливать, нарушать дисциплину, намного хуже учиться.

10. Равнодушие к своему внешнему виду. Суицидальным подросткам становится совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Предвестниками самоубийства подростка могут быть психотравмирующие ситуации, на которые учителю следует обратить особое внимание и обязательно рассказать о них родителям ученика:

- **отвержение и особенно травля сверстниками (в том числе и в социальных сетях);**
- **ссора или острый конфликт со авторитетными взрослыми;**
- **прекращение романтических отношений, предательство;**
- **объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, неблагоприятная обстановка в семье, серьезное заболевание, домашнее насилие);**

- **личная неудача подростка (особенно если его родители практикуют гиперсоциализирующее воспитание) на фоне высокой значимости, ценности социального успеха, завышенной самооценки);**
- **семейная нестабильность (развод родителей, частые острые конфликты, переезды).**

Но любая суицидальная попытка, даже чисто демонстративная, может привести к печальному исходу. И задача педагогов и родителей – поддержать детей в трудные периоды жизни. Что для этого надо делать? Прежде всего, повышать свою педагогическую компетентность.

Так что же должен делать учитель, чтобы не допустить ни одной попытки суицида, а еще лучше – даже мимолетных суицидальных мыслей у подростка?

Сохранение контакта учителя с подростком необходимо в первую очередь. Но вместе с этим всегда следует помнить: авторитарный стиль взаимодействия, независимо от акцентуаций характеров подростков, неэффективен, вреден и даже опасен. Чрезмерные запреты, резкие ограничения свободы, несправедливые наказания могут спровоцировать у подростка либо ответную агрессию, либо аутоагрессию. В связи с этим предпочтительными формами взаимодействия являются договоренность и компромисс. В случае необходимости какого-либо ограничения и тем более наказания, не стоит жалеть времени на аргументирование.

Доброжелательная и дружелюбная атмосфера в классе способствует сотрудничеству учеников, благодаря чему вероятность травли либо снижается до минимума, либо вообще исключается. Если все-таки кто-то из учеников становится объектом нападков со стороны остальных, нужно, выяснив причину травли и соблюдая нейтралитет, сразу же поговорить с каждым из участников конфликта так, чтобы каждый был услышан. В отдельных случаях, а также при отсутствии результатов беседы придется привлечь особо агрессивных виновников к дисциплинарной ответственности.

Классному руководителю важно использовать классные часы как время бесед относительно перспектив будущего. Поскольку

картина будущего у подростков еще только складывается, они видят лишь крайности: или отдаленное будущее, или ближайший момент. Задача классного руководителя – узнать, чего хотят ученики, какие цели они себе ставят и как намерены их достигать, чем интересуются, о чем мечтают. Диалог с подростками – залог возможности успешного контакта, благодаря которому учитель может быть уверен, что подросток обратится к нему в сложной жизненной ситуации. Кроме того, каждый учитель должен помнить: личность ученика значительно больше уровня школьной успеваемости и активизма. Ученики нуждаются в помощи при поиске сфер, где они могли бы стать успешными независимо от оценок.

Нужно учить подростков объективно относиться к своим ошибкам, иными словами, всячески давать понять, что опыт ошибок и неудач не менее важен, чем достижение успеха, так как ошибки представляют собой шансы для дальнейшего личностного роста.

При столкновении с грубостью подростка не стоит спешить наругать в ответ: возможно, он просто таким образом отстаивает свои ценности и убеждения, а вовсе не старается обесценить старшего. Если сохранить или установить контакт все-таки никак не удастся, то крайне важно вовремя обратиться к специалисту.

Когда подросток обращается за психологической помощью, ведущую роль играет ведение беседы по следующим правилам.

Правило первое – внимательно выслушать! В кризисном состоянии любому, даже взрослому человеку необходим тот, кто готов слушать.

Правило второе – не оставлять без внимания даже самые, на ваш взгляд, незначительные жалобы, обиды, тревоги ребенка. Помните: всего одна маленькая деталь впоследствии может сыграть большую роль, если вообще не привести к непоправимому финалу.

Правило третье – убедить ребенка раскрыться, поделиться своими мыслями, чувствами, проблемами, объяснить, что безвыходных положений не бывает, выразить уверенность, что вместе вы непременно справитесь со всеми трудностями и неприятностями.

Кроме всего прочего, необходимо объяснить ребенку, что его подавленное состояние вызвано кризисом, а кризис – это личная проблема, которая сосредотачивает на себе все наше внимание и тем самым не позволяет свободно заниматься другими делами, пока не последует позитивное или негативное ее разрешение, так что нужно стараться выйти из кризиса, чтобы продолжать жить с новыми силами. А для этого прежде всего надо проанализировать ситуацию, понять, что было сделано не так, почему это произошло, чтобы не повторить своей ошибки.

Ниже приведен пример оказания психологической помощи подросткам при самых распространенных негативных состояниях.

Оказание первичной психологической помощи подростку в беседе с ним

Жалоба	Нужно сказать	Нельзя говорить
«Ненавижу учебу (класс, школу, кого-то из учителей, родителей)...»	«Что происходит?» «Что именно не так?» «Из-за чего ты так себя чувствуешь?»	«Когда я был(а) в твоём возрасте...» «Да ты просто лентяй(ка)». «Задумайся над своим поведением! Начни с себя!».
«Все кажется таким унылым, мрачным, безнадежным...»	«Все мы иногда бываем подавлены. Давай подумаем, что вызвало это состояние и какую проблему надо решить в первую очередь».	«Не раскисай!» «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе». «Тебя бы так оценки беспокоили». «У тебя просто нет других забот, вот ты и накручиваешь себе негатив!»

<p>«Всем было бы лучше без меня!»</p>	<p>«Ты много значишь для меня, для товарищей, для близких, так что меня беспокоит твое настроение».</p>	<p>«Не говори глупости!» «Давай поговорим о чем-нибудь другом, например, о том, когда ты перестанешь опаздывать». «Тебе больше делать нечего?» «Не загружай меня информацией, мне некогда».</p>
<p>«Меня никто не понимает!»</p>	<p>«Почему ты так думаешь?» «Расскажи, что случилось».</p>	<p>«Кто же может понять молодежь в наши дни?» «Мы в твоём возрасте были всем понятны». «Никому нет дела до чужой судьбы и чужих проблем».</p>
<p>«Я совершил (а) ужасный поступок...»</p>	<p>«Давай поговорим об этом». «В чем это выразилось?» «Почему ты считаешь свой поступок ужасным?»</p>	<p>«Что посеешь, то и пожнешь!» «Ничего другого, кроме этого, от тебя и ждать нечего!» «В следующий раз будешь думать!» «Не поздно ли ты хватился(ась)? Надо было думать раньше, в свое время».</p>

«А вдруг у меня не получится?»	«Если не получится, то мы вместе подумаем, как можно это сделать по-другому». «Зато я буду знать, что ты сделал (а) все возможное».	«Если не получится – вини себя, просто ты не хочешь стараться!»
--------------------------------	---	---

Суицидальное поведение – не основание для осуждения и для веры в стереотип: «Говорящий о самоубийстве никогда его не совершит». Да, заявление о вероятном суициде может носить и демонстративный характер, но может быть и случайно вырвавшейся просьбой о помощи, зашифрованной в этом высказывании. Неспециалисту дифференцировать виды суицидального поведения очень сложно, и потому ни в коем случае нельзя оставлять без внимания ни одно хотя бы минимальностораживающее заявление подростка. То же самое касается и даже самых мелких перемен в его поведении.

Любой суицид – это личное, осознанное, иногда продуманное решение самого человека. И потому лучшая профилактика суицида – направить право подростка распоряжаться собственной жизнью в нужное русло. Если он почувствует себя нужным хотя бы самому себе и станет иметь право голоса хотя бы в отношении самого себя, то жизнь уже приобретет в его глазах достаточно большую ценность.

Оптимизация работы с детским коллективом

Ввиду того, что работа по профилактике социально негативных явлений в детской и подростковой среде сопряжена с большими трудностями, отнимает много времени и сил и порой дает малозаметные результаты, ее надо проводить систематически, с применением современных комплексных психолого-диагностических методик и новых воспитательно-профилактических технологий. Цели этих технологий – формирование социальных навыков и актуализация процесса адаптации учащихся.

Существует несколько видов воспитательно-профилактических технологий, предлагаемых Е.П. Сгибневой:

Технологии знакомства, группового и ролевого структурирования. Эти технологии предполагают принятие ребенка группой, способствуют самовосприятию, познанию себя и группы, создают возможности для поиска и нахождения в процессе группового взаимодействия социально приемлемых ролей, реализация которых обуславливает личностный рост ребенка, его социальную компетентность и сплоченность групп.

Правила, нормы, традиции жизни предполагают на первом этапе знакомство с нормами и правилами жизни образовательного учреждения, его традициями, которые установили взрослые и старшие ребята, поддержание собственных традиций на втором этапе; привлечение младших ребят к реализации этих традиций.

Формирование актива класса и развитие самоуправления. Такая технология способствует освоению детьми и подростками позитивных способов взаимодействия в группе и управления группой сверстников, организации жизнедеятельности группы в наиболее важных сферах (которые зависят от возраста и интересов детей), отработывает навыки принятия решений и несения ответственности за них, учит прогнозировать результаты и последствия как групповой, так и собственной деятельности.

Планирование, подготовка, реализация и анализ творческих дел. Этот вид педагогических технологий способствует отношениям сотрудничества и заботы о коллективе группы, класса, школы; задает социально ценностную направленность активности, инициативы и деятельности детского коллектива; осуществляет постепенное усложнение общения в соответствии с возрастными особенностями детей и подростков; создает условия для принятия ребенка группой и вхождения в нее; формирует самопознание, самоопределение, самореализацию и самоутверждение в коллективе; тренирует социально приемлемые и социально ценностные способы достижения целей.

Анализ педагогами и другими значимыми взрослыми коллективного творческого дела и обсуждение его с учащимися. Эта технология формирует умение подводить итоги, оценивать результаты, разбирать ошибки; учит анализировать причины успехов и неудач; прививает доброжелательность по отношению друг к другу, приучает к поддержке сверстников и к психологической защите слабых и новеньких; выявляет проблемы и особенности поведения, которые необходимо учесть на будущее.

Формирование инициативных групп обеспечивает объединение детей по интересам относительно общения и совместной деятельности; устанавливает и поддерживает дружеские отношения; прививает ответственность за порученное дело; прививает черты лидерства, дипломатии, коммуникабельности, организованности; способствует активизации творческих способностей каждого ребенка.

Участие в жизни класса общественно значимых взрослых – родителей, выпускников, известных граждан. Благодаря этой технологии можно обеспечить участие взрослых в жизнедеятельности групп школьников; добиться социально приемлемых, полезных, ценных способов самореализации и самоутверждения; создать условия для идентификации с социально успешными людьми, отчасти компенсируя возможные нарушения этих функций в семье.

Шефство старших учащихся над младшими. Такая технология позволяет добиться усиления жизненной активности

старших школьников; прививает ответственность и чувство долга при управлении младшими сверстниками; повышает идейно-патриотический настрой, стимулирует значимость и авторитет старшеклассников, передающих младшим ребятам школьные традиции и собственный опыт; учит заботиться не только о своих подшефных, но и о будущем школы в целом.

Соревнования между классами, а также участие в общешкольных делах, жизни микрорайона и города. Благодаря такой технологии реализуется творческая активность детей и подростков, формируется чувство сплоченности и гордости за свою команду, появляется опыт переживания побед и поражений, развивается здоровое соперничество и продуктивная конкуренция, внушается причастность к ближайшему окружению.

Ведение летописи и создание музея класса способствует бережному отношению к истории и традициям класса, учит хранению и передаче духовных ценностей коллектива, позволяет найти оптимальные способы самореализации и самоутверждения не только среди сверстников, но и среди взрослых, в том числе и социально авторитетных.

Классное собрание формирует умения относительно сбора, анализа, обобщения и систематизации информации по актуальным для школьников вопросам и проблемам их возрастного развития, функционирования группы, жизненно важным событиям, происходящим в классе, школе, городе, стране; развивает умение участвовать в дискуссии и грамотно вести ее, формулировать и реализовывать решения, прогнозировать возможные способы их осуществления, устанавливать обратную связь.

Все эти виды воспитательно-профилактических технологий предпочтительно сочетать между собой в связи с необходимостью систематизации и совершенствования взаимодействия учащихся друг с другом, потому что современные дети и подростки не потеряли эмоциональности, непосредственности, яркости чувств, в их понимании все это по-прежнему трепетно, живо, ранимо, но часто скрывается за внешней бравадой, скепсисом, стадностью.

Часть II

Занятие-практикум «Стресс и стрессоустойчивость»

Цель занятия – сформировать представление о стрессе и стрессоустойчивости.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с понятиями «стресс» и «стрессоустойчивость».
2. Рассмотреть последствия стресса.
3. Изучить причины стресса и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Что такое стресс и стрессоустойчивость?
2. Последствия стресса.
3. Причины возникновения стресса.
4. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (звуковые колонки), проектор, экран, классная доска.

Предварительный этап

Заранее проинформировать учащихся о том, что скоро состоится занятие на тему: «Стресс и стрессоустойчивость». Стрессы сопровождают человека всю жизнь, поэтому надо знать, что такое стресс, его причины и последствия, способы повышения стрессоустойчивости. Перед занятием по возможности надо провести тестирование учащихся. После этого учитель должен приватно побеседовать с детьми с высоким уровнем тревожности и суицидального риска с целью определения причин такого состояния. Он должен помочь каждому ученику разобраться в

его чувствах, повысить самооценку и уверенность в себе, показать светлую перспективу его жизни, оказать помощь в повышении коммуникабельности.

План занятия:

1. Объяснение понятий стресса и «стрессоустойчивости».
2. Просмотр фильма «Через тернии к звездам» и формирование списков причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.
3. **Задание на дом.**

Учитель

Сегодня мы поговорим о стрессе. Что такое стресс? Наверное, каждый может рассказать что-то о событиях, которые происходили у него в жизни и вызвали сильную реакцию: возмущение, обиду, разочарование, гнев...

Стресс – это ответная реакция организма на какие-либо физические или психологические факторы, вызывающие состояние нервного или физического напряжения.

Стрессы могут быть отрицательные и положительные, сильные и слабые. Если вы, сажая дерево, копаете для посадки лунку и находите клад на сумму сто тысяч рублей, то сильно обрадуетесь этому. Это будет положительный стресс. Но если вы однажды потеряете сто тысяч рублей, то возникнет сильный отрицательный стресс.

Обычно человек несколько раз в день подвергается стрессам. Чаще всего они слабые, на которые он не обращает внимания. Например, зашел человек в магазин и увидел рубашку, которая ему очень понравилась, – получил положительный стресс, потом примерил, а она оказалась не по размеру – получил отрицательный стресс. Пошел человек в магазин за хлебом, а он только что закончился – стресс, на автобус опоздал – стресс, товарищ о нем плохо отозвался – стресс, очень хочется погулять, а мама требует уборку в комнате

сделать – стресс. Создатель теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс – это жизнь». Пока человек жив, он будет постоянно чему-то радоваться и огорчаться.

Считается, что в среднем жизнь состоит на 90 процентов из позитивных событий и только на 10 процентов – из негативных, но на отрицательные обстоятельства человек обычно реагирует намного сильнее, чем на положительные, и их последствия могут разрушительно подействовать на организм. Он не заболит, если найдет клад, но если он потеряет что-то на такую же сумму, какая составляла стоимость клада, то может получить сердечный приступ и попасть в больницу. Поэтому нашей задачей является изучение и освоение способов снижения стресса при неблагоприятных событиях.

Причинами стрессов чаще всего являются:

- 1) Проблемы в семье;
- 2) Проблемы со сверстниками.
- 3) Несчастливая любовь.
- 4) Раздражающие факторы (грубые продавцы, пробки на дорогах).
- 5) Завышенные, нереалистические ожидания.
- 6) Повышенная требовательность.

Если стресс не кратковременный, то в нем могут быть три стадии. Рассмотрим в качестве наглядного примера стадии стресса при встрече со стаей злых собак.

1. Тревога (человек испытывает волнение, если почувствует, что эти собаки собираются его искушать).

2. Адаптация (человек бежит от собак, которые за ним гонятся, когда есть силы продолжать бег).

3. Истощение (пребывание в состоянии быстрого бега не может быть бесконечным, и поэтому наступает усталость.)

Если стрессы выражены и продолжаются долго, то наступают разрушительные для организма последствия.

Судить о последствиях стресса можно по симптомам.

Эмоциональные симптомы:

- беспокойство, тревога, паника;
- чувство вины;
- чувство беспомощности, безнадежности;
- грусть, тоска, огорчение;
- равнодушие;
- чувство одиночества;
- обидчивость;
- нетерпимость;
- раздражительность, злость, враждебность, гнев;
- депрессия.

Физические симптомы:

- усталость, апатия;
- боли в разных частях тела, часто головные боли;
- нарушение сна;
- учащенное сердцебиение;
- чрезмерное потоотделение;
- нарушение аппетита, пищеварения.

Интеллектуальные симптомы:

- нерешительность;
- снижение концентрации внимания;
- снижение памяти;
- преобладание негативных мыслей.

Склонность к стрессу у людей разная: одно и то же событие у одного человека может вызвать сильное напряжение, а на другого не подействовать вовсе. Тем не менее всем надо знать способы повышения стрессоустойчивости и осваивать их.

Стрессоустойчивость – это способность личности переносить негативные воздействия без особых вредных последствий.

Чтобы понять, что такое стресс и стрессоустойчивость, мы сейчас посмотрим фильм «Через тернии к звездам». В нем подростки и взрослые люди рассказывают о проблемах, с которыми они столкнулись в жизни, о том, что помогало и помогает им преодолевать неблагоприятные обстоятельства, порождающие сильные стрессы. Вовремя просмотра фильма мы будем делать паузы, чтобы составить список причин стрессов, которые встречались у участников съемок, а также список рекомендаций по снижению уровня стрессов и повышению стрессоустойчивости. Когда в вашей жизни возникнет ситуация, вызывающая сильный стресс, вспомните, что у многих людей были еще более трудные периоды жизни, но они их преодолели и достигли успеха. Так будет и у вас.

Нужно осознавать, что неблагоприятные обстоятельства бывают у каждого человека, но все они рано или поздно проходят. Надо относиться к тяжелому периоду жизни как к черной полосе, за которой обязательно следует белая.

Нарисуйте в тетради таблицу из двух столбцов. В левой части вы будете записывать причины стрессов, а в правой –

рекомендации по повышению стрессоустойчивости. Просматривая фильм, мы заполним эту таблицу.

Начинается просмотр фильма и формирование списков причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

Содержание фильма

Диктор: Жизнь прекрасна, но в ней бывают неприятные события, возникают проблемы. Иногда кому-то кажется, что впереди перспективы нет, однако это не так, тяжелые периоды и проблемы – это обычные явления в жизни любого человека.

Школьница: У меня есть недопонимание в семье. Ну, это связано с тем, что сейчас родители давят на меня: куда ты должна поступать, что ты должна делать. Тяжело очень, когда на тебя давят со стороны. Какие чувства я при этом испытываю? Ну, какую-то обиду, наверное, безысходность полнейшая.

И это все на тебя взваливается, и ты думаешь: а как дальше?

Воспитанник интерната (глухонемой): Мне 16 лет. У меня есть проблема в жизни. В магазине показывать трудно.

Воспитанница приюта: У меня сложная жизненная ситуация. Я попала в приют. У моей матери сейчас есть некоторые трудности, она не может меня забрать домой. Но я не отчаиваюсь, я верю, жду, надеюсь, что она меня заберет. Мы будем жить по-прежнему.

Воспитанник интерната: У меня есть проблемы: я слабослышащий и я не могу далеко услышать человека. Я даже кино не могу услышать. Мне надо больше звука прибавить, чтобы я хорошо услышал. У меня есть еще проблема, та, что не во мне. У меня есть проблема: я помогаю маме. У моей мамы инвалидность – паралич.

Супруги:

Он: Когда мне было 6 лет, у меня погиб отец. Мы остались одни, жили в деревне, приходилось очень много работать. Затем появился отчим, который выпивал, много выпивал, бил, выгонял из дома.

Она: В моей семье тоже было не все гладко. Хотя она была полная, мой папа тоже часто выпивал, оскорблял маму. Мы очень переживали с сестрой, казалось, что это никогда не кончится.

Пауза

Учитель:

В этом отрывке фильма участники съемок рассказывают про обстоятельства своей жизни, которые явились причинами стрессов, давайте запишем их. Это недопонимание в семье, давление со стороны родителей... Девушке, которую мама не может забрать из приюта, помогают пережить трудные времена вера и надежда на то, что в будущем все будет хорошо, мама заберет ее из приюта.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Недопонимание в семье, давление со стороны родителей. Физические недостатки. Разлука с мамой. Болезнь мамы. Смерть	Помогают пережить трудные времена вера и надежда.

Продолжение фильма

Диктор: Нередко в жизни человека возникают ситуации, когда под влиянием каких-то событий он ощущает сильное волнение, тревогу, напряженность. Такое состояние называют стрессом. Иногда стрессовое состояние длится довольно долго, в этом случае говорят: «Наступила в жизни черная полоса».

Р.Г. Синтоцкий: Бывают полосы черные, бывают полосы белые. У каждого человека, наверное, в жизни одной полосы не бывает. Всегда дорога, по которой мы идем, так или иначе, очень терниста и очень ухабиста.

Но если брать свой жизненный опыт, мой жизненный опыт, то самое тяжелое то, что у меня было, – это когда, учась во втором классе, так получилось, я занимался творчеством, я пел, и меня пригласили учиться с первого по десятый класс): есть такое хоровое училище при Капелле Глинки (это город Санкт-Петербург), и при этом училище – интернат. И вот, имея родителей – маму, папу, – меня забирают. И я попадаю в ситуацию: сейчас прямо мне становится не очень хорошо от того, что я, учась во втором классе, честно скажу, не умел завязывать шнурки, а там казарма, там 25 человек в спальне живет мальчишек, таких 6 спален. Выдают полностью пиджачок, брючки, ботиночки. А я не могу завязывать шнурки. И вот каково мне было: я вставал раньше всех, вязал эти бешеные узлы, когда раздевался, я выпрыгивал из этих ботинок, а потом не мог их одеть. Мне было стыдно перед мальчишками, что я вот такой. Я плакал, честное слово, слезы лились.

А еще было очень страшно, когда мы все время кушать хотели, растем же, пацаны. И мы брали хлеб, кусочки хлеба намазывали горчицей, наверх – соль, наверх – еще один кусок и запихивали, простите, в штаны, почти в трусы, чтобы никто не видел. И вот ночью, когда отбой пройдет, когда мы знаем точно: воспитатель не зайдет, – все пацанята начинают, тумбочки открывают, встают тихонечко и вот лежат, почти под одеялом, так, чтобы никто не видел, ели, и плачем. Честно, плачем: либо от горчицы слезы идут, либо от того, что мамочки рядом нет.

Сколько били. Вот приносит он стопку носков, он, допустим, в пятом классе, а я во втором. А он старшак уже, да, стопку носков собрал старшак. Новенький пришел – ну давай проверим, опа, чтоб завтра к утру были сухие и чистые, а воспитатели спят. И вот идешь, мочишь, а как стирать, я же не

знаю, как стирать, вот так трешь, здесь вот все стираешь, реवेशь, холодная вода, горячей же не было. Это было страшно тяжело.

Пауза

Учитель

Из этого отрывка фильма следует, что причиной стресса могут быть собственные недостатки (неумение завязывать шнуры), голод и издевательства старшеклассников.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Собственные недостатки. Голод. Издевательства старшеклассников – тяжелая обстановка в учебном заведении.	

Продолжение фильма

Диктор: Картина жизни похожа на окраску зебры. Бывают светлые полосы, бывают темные, вызванные неблагоприятными обстоятельствами. Темных полос не избежать, так жизнь устроена, но все они временны. Нужно учиться преодолевать их быстрее и легче. Развивать способность более спокойно воспринимать неблагоприятные воздействия, то есть повышать стрессоустойчивость.

Студентка: У каждого в жизни бывают такие моменты, когда ты думаешь, что ты никому не нужен, когда весь мир как будто настроился против тебя. Но это не так. Есть в мире много людей, которые смогут тебе помочь, но ты пока о них не знаешь, но обязательно их встретишь.

Воспитанник интерната: Жизнь не всегда легкая, бывает плохое настроение, но я не хочу ничего менять. У меня есть хорошее настроение, что я встречаюсь с друзьями, общаюсь, узнаю новости, интересно было.

Студентка: Когда у меня в жизни случаются большие проблемы, я стараюсь всячески пытаться отвлечься от них. Мне, в частности, помогает общение с людьми, с друзьями, со знакомыми, с мамой, с родителями, со всеми, кто может тебя выслушать, кому ты доверяешь. В общем, стараться кому-то излить душу, поделиться этой проблемой, чтобы тебя выслушали.

Диктор: Бывает, человеку тяжело, значимые и близкие ему люди не обращают на него внимания. В этом случае с кем-то надо обязательно поговорить, посоветоваться. Одному пережить трудные времена совсем непросто.

Студентка: Когда тяжело, то я могу поделиться своей проблемой с незнакомым человеком. Обычно это происходит где-то в общественном транспорте, я могу просто начинать разговор о чем-то постороннем, а потом, возможно, расскажу о своей проблеме, мне человек тоже доверится и расскажет о своей проблеме. На душе становится легче от того, что ты выговорился, и ты понимаешь, что человека ты больше никогда не увидишь, что ты рассказал свои проблемы и тебя кто-то услышал. Со мной бывало такое.

Пауза

Учитель

В этом отрывке фильма участники съемок указывают на одиночество как на причину стресса. Они рассказывают, что общение с другими людьми – хороший способ повышения стрессоустойчивости.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
-------------------------	--

<p>Одиночество</p>	<p>Одному пережить сложные времена бывает трудно. В этом случае с кем-то надо обязательно поговорить, посоветоваться. Есть в мире много людей, которые смогут тебе помочь.</p> <p>Помогает общение с друзьями, со знакомыми, с родителями, со всеми, кто может тебя выслушать, кому ты доверяешь. В общем, надо стараться кому-то излить душу, поделиться своей проблемой, чтобы тебя выслушали. Можно даже поговорить в транспорте с незнакомым человеком.</p>
--------------------	---

Продолжение фильма

Студент: Бывают такие ситуации, что родители не правы по отношению к своему ребенку и требуют от него невозможного. Но жизнь – штука изменчивая, ситуация может поменяться, родители станут мудрее, ты повзрослеешь, и все это обязательно пройдет.

Школьница: Я не знаю, кто прав: я права, родители. Я не могу предугадать, я не знаю, что будет в будущем, я знаю одно, что в дальнейшем я буду вспоминать эту ситуацию, я буду смотреть на нее с улыбкой.

Девушка: В подростковом возрасте у меня были проблемы, связанные с взаимоотношениями с родителями, с окружающими, с друзьями, иногда с учителями возникали конфликты, но такой период, мне кажется, бывает у очень многих подростков, у очень многих людей, и если это у вас было, или есть, или даже будет, то не отчаивайтесь. Это просто надо пережить, и вы обязательно через это пройдете, наберетесь жизненной мудрости, это для вас будет жизненный урок, и вы станете более мудрыми, опытными, и все остальные жизненные преграды не будут казаться вам такими страшными.

Пауза

Учитель

Здесь участники съемок в качестве причин стресса называют противоречия с родителями, проблемы в семье, с друзьями, товарищами, конфликты с учителями. Они рассказывают о том, что трудные обстоятельства в жизни обязательно проходят, не надо отчаиваться, это просто надо пережить. Многие проблемы, конфликты, противоречия, которые являются в молодости серьезными, в будущем уже не будут казаться значимыми. Продолжим заполнять нашу таблицу.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Противоречия и проблемы в семье. Проблемы с товарищами. Конфликты с учителями.	Проблемы, конфликты с родителями, учителями, товарищами бывают у всех. Не надо отчаиваться, они со временем пройдут, и почти все забудутся. Их надо рассматривать как жизненные уроки, которые помогут молодому человеку стать более опытным и мудрым.

Учитель

Я показал(а) вам примеры заполнения таблицы при просмотре фильма. Дальше вы сами должны определять причины стрессов и рекомендации по повышению стрессоустойчивости, о которых упоминается в фильме.

Продолжение фильма

Школьник: Проблемы бывают у каждого человека. И бывают такие периоды, когда ты совсем одинок, когда нет рядом друзей, семьи и в одиночку невозможно решить какие-то

проблемы. Ты можешь позвонить по телефону доверия, и там тебе окажут помощь. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет намного легче.

С.В. Шишкина: Если вы столкнулись с какой-то трудностью, не оставайтесь со своей проблемой один на один, позвоните на телефон доверия, и вам всегда ответит квалифицированный специалист – психолог, – который вас всегда поддержит, выслушает и поможет преодолеть вашу трудную жизненную ситуацию. Телефон доверия для подростков – 8-800-2000-122, работает для вас круглосуточно, анонимно и абсолютно бесплатно.

Диктор: Можно написать письмо со своей проблемой. Есть для этого в Интернете адрес: drugu@lenta.ru. Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

Пауза

Ученики обсуждают, а учитель объединяет их высказывания.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Одиночество. Проблемы. Трудные обстоятельства.	Можно позвонить по телефону доверия и получить поддержку. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет легче. Телефон доверия: 8-800-2000-122 – работает круглосуточно, анонимно и бесплатно. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: drugu@lenta.ru) Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

Продолжение фильма

Студентка: Когда у меня случаются какие-то сложные ситуации, я вспоминаю одну замечательную фразу: «Все, что ни делается, все к лучшему». Ведь за каждой несчастной любовью или предательством друга следуют только лучшие моменты вашей жизни. В мире есть столько прекрасных вещей, не стоит заикливаться на одной проблеме. Ведь все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Студентка: Когда в моей жизни наступают очень трудные ситуации, я нацеливаюсь на будущее, я знаю, что все плохое уйдет и после черной полосы обязательно наступит белая.

Воспитанник интерната: Занимаюсь легкой атлетикой, у меня друзей много, у меня все хорошо.

М.В. Евдокимов: В школе я был дохлым очкариком, меня били до 7 класса, пока в конце седьмого класса я не пошел в спортзал и не накачался. Когда я закончил школу, я восемь раз поступал в высшее учебное заведение и только на восьмой раз, выиграв конкурс среди 13 человек, поступил. Если в вашей жизни случилась трудность или горе, не отчаивайтесь, вставайте и идите дальше. Горе и трудности пройдут, вы – останетесь. Ваша задача – собраться и перескочить ту лужу, то болото, в которое вы попали. Неважно, сколько раз ты упал, важно – сколько раз ты поднялся, неважно, сколько у тебя было трудностей, важно – сколько трудностей ты преодолел в жизни.

Главное в судьбе человека – это способность двигаться вперед, способность преодолевать себя, трудности, которые стоят перед человеком; способность осознать свои возможности и ценность своей жизни для себя и для других.

Пауза

Происходит обсуждение и заполнение таблицы причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Сложные ситуации. Несчастливая любовь. Предательство друга. Физические недостатки. Проблемы с учебой. Горе.	<p>Когда в жизни наступают очень трудные ситуации, надо знать о том, что все плохое пройдет и после черной полосы обязательно наступит белая, надо думать о будущем, которое обязательно будет светлым и хорошим. За несчастливой любовью или предательством друга наступят хорошие времена.</p> <p>«Все, что ни делается, все к лучшему», то есть все, что происходит, делает человека опытнее и сильнее.</p> <p>Главное в человеке – это способность осознать свои возможности и ценность своей жизни для себя и для других, способность двигаться вперед, преодолевать трудности, которые стоят перед ним.</p>

Продолжение фильма

Р.Г. Синтоцкий: Если хочешь добиться цели, надо преодолевать все трудности. Так или иначе, трудности закончатся, а ты при помощи своего старания, упорности, желания познаешь вот этот путь, сможешь этого добиться, и дальше тебя ждет, ну, наверное, все-таки какой-то маломальский успех для себя. «Не мог – а сделал!»

У каждого человека бывают проблемы, их очень много: маленькие, большие, громадные. Но, тем не менее, проблем, которые не решаемые, не бывает. Любая проблема всегда либо так, либо иначе решается – это 100 %, решается.

Супруги:

Она: Могут быть тяжелые, очень тяжелые времена, но помните, что все проходит и все будет хорошо.

Он: Жизнь – это дар, она чудесна и прекрасна. Но она состоит как из хороших моментов, так и трудных моментов. Они могут начаться как в подростковом возрасте, а у кого-то это гораздо позже.

Она: Это может быть несчастная любовь, это может быть непонимание с родителями, непонимание между сверстниками и в школе.

Он: Но все это временно, все это лишь для того, чтобы нам стать сильнее, чтобы нам приобрести какой-то жизненный опыт и стать мудрыми людьми.

Она: Мы в браке уже 10 лет, у нас двое замечательных детей. Но, чтобы прийти ко всему этому, нам так же пришлось, как и каждому человеку в жизни, пройти свой жизненный опыт, пройти свои трудности.

Он: Мы это прошли, и вы это точно сможете пройти.

И вы будете способны помогать другим людям, которые сегодня, возможно, столкнулись с теми же трудностями.

Пауза

Обсуждение фрагмента фильма, заполнение таблицы.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Маленькие, большие, огромные проблемы.	Жизнь – это дар, она чудесна и прекрасна, но она состоит как из хороших моментов, так и из трудных. У каждого человека бывают проблемы, они могут быть маленькие и очень большие.
Несчастливая любовь.	
Непонимание родителей.	
Непонимание сверстников.	Трудные моменты могут возникать у кого-то в подростковом возрасте, а у кого-то гораздо позже, но нерешаемых проблем не бывает. Любая проблема решается, тяжелые времена проходят. Если хочешь добиться цели, надо преодолевать все трудные обстоятельства. Они временны, преодолевая их, человек приобретает опыт, становится мудрее, приобретает знания и способность помогать другим людям.

Продолжение фильма

Диктор: Вся человеческая жизнь, как бы банально это ни звучало, – череда белых и черных полос, взлетов и падений. На этом пути могут быть ошибки и поражения, несчастья и неудачи. Иногда возникает состояние беспомощности, безнадежности, одиночества. Многим придется пройти через это, прежде чем они достигнут успеха. Нужно просто знать, что все плохое обязательно закончится.

Антон Павлович Чехов дважды оставался в школе на второй год. «Двойки» были по арифметике, географии, по иностранному языку. Но он не отчаивался, был уверен в себе и стал всемирно известным писателем, гордостью русской литературы.

Билл Гейтс в школе был двоечником. Учителя и одноклассники смотрели на него со снисхождением. Сейчас он – один из самых богатых людей мира, создатель корпорации Microsoft, компьютерными программами которой пользуются сотни миллионов людей.

Анджелина Джоли в школьные годы испытывала проблемы в общении со сверстниками из-за нестандартной внешности, худобы и привычки одеваться в «секонд-хенде». Она часто чувствовала себя подавленной и несчастной. Однако верила, что успеха можно достигнуть, если стараться решать все проблемы. Это помогло ей стать успешной и востребованной актрисой.

Александр Суворов с детства был слабым и хилым, но хотел быть военным, однако даже отец не верил, что у него это получится. Вопреки всему, благодаря своей настойчивости, Суворов стал великим полководцем, который не проиграл ни одной битвы.

Миллионам людей во всем мире знакомо улыбающееся лицо Ника Вуйчича. Он родился без рук и ног. Нику было очень трудно, он остро переживал одиночество и свое отличие от обычных мальчишек и девчонок. Несмотря на это, он построил успешную карьеру, женился, у него двое детей. Своими выступлениями и своим примером он вдохновляет людей

преодолевать любые проблемы и трудности, верить в самые смелые мечты и стремиться к их достижению.

Можно привести в пример ещё тысячи выдающихся людей, которые в юности испытывали большие проблемы: несчастная любовь, ссоры, непонимание, насмешки. Но они не теряли надежду и добились успеха. И как бы ни было тебе тяжело, в самые трудные времена ты должен знать, что все образуется и ты обязательно добьешься успеха.

Никогда не теряй надежду, и ты обязательно достигнешь успеха.

Заключительное слово учителя

Сегодня мы познакомились с таким явлением, как стресс. Стрессы являются неотъемлемой частью жизни, они бывают почти у каждого по несколько раз в день. Как сильные и длительные, так и умеренные стрессы могут негативно отразиться на психическом и физическом состоянии человека, плохо повлиять на его будущее. Поэтому надо знать и осваивать способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

По рассказам участников фильма мы составили список причин стрессов и записали рекомендации по повышению стрессоустойчивости. На следующем занятии мы более подробно изучим рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Обобщая содержание занятия, скажу, что рано или поздно у всех людей в жизни бывают трудные периоды, но какими бы тяжелыми и продолжительными они ни были, помните, что эти периоды пройдут.

Домашнее задание

1) Подсчитать среднее число стрессов, с которыми вы сталкиваетесь в течение дня.

2) По сообщению участников фильма, причинами сильных стрессов у молодежи являются конфликты с родителями, ссоры со сверстниками, несчастная любовь. Подумать и прибавить к ним еще 2-3 причины сильных стрессов, встречающихся у ваших сверстников.

3) Выбрать из них какую-то одну причину и, используя собственные размышления и информацию из просмотренного фильма, интернета и других источников, подумать о том, что можно посоветовать людям, чтобы снизить уровень стресса, вызываемого этой причиной.

На следующем занятии мы разделимся на группы и составим рекомендации по повышению стрессоустойчивости при часто встречающихся неблагоприятных событиях.

Сейчас по названным мною трем причинам определим по каждой из них 2-3 человек, которые дома подготовят свои рекомендации. Остальные могут для подготовки рекомендаций выбрать любую причину.

(Определить желающих, которые подготовят дома рекомендации по снижению уровня стрессового состояния при конфликтах с родителями, ссорах со сверстниками и несчастной любви, или назначить для этого наиболее ответственных ребят).

Занятие-практикум «Повышение стрессоустойчивости»

Цель занятия – изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Задачи занятия:

1. Определить наиболее распространенные причины сильных стрессов.
2. Изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Материально-техническое обеспечение: классная доска.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Причины сильных стрессов.
2. Способы снижения уровня стрессов.
3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

На заметку учителю

Для изучения способов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости требуется, как правило, два учебных часа.

План занятия:

1. Вводное слово учителя.
2. Выбор причин наиболее сильных стрессов.
3. Ознакомление с притчей о кольце Соломона.
4. Изучение способов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

Ход занятия

Учитель

Сегодня наше занятие будет посвящено изучению рекомендаций по повышению стрессоустойчивости. Выполняя домашнее задание, полученное на прошлом занятии, и вспоминая фильм «Через тернии к звездам», каждый из вас представляет причины сильных стрессов. Давайте обсудим и запишем наиболее распространенные причины сильных стрессов, которые

встречаются в школьном возрасте.

В результате обсуждения составляется перечень наиболее часто встречающихся причин сильных стрессов. В их число обязательно должны войти ссоры с родителями, несчастная любовь и конфликты со сверстниками.

В зависимости от личностного восприятия любое событие может вызвать стресс. Поэтому универсальным способом повышения стрессоустойчивости, который можно применять практически в любой стрессовой ситуации, является снижение высокой чувствительности к происходящим событиям. Далеко не все надо воспринимать слишком эмоционально или, как принято говорить, принимать близко к сердцу. Послушайте притчу о царе Соломоне, о том, как ему удавалось сохранять душевное спокойствие.

ПРИТЧА О КОЛЬЦЕ СОЛОМОНА

(адаптированный вариант)

Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справиться со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольцо твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем надпись: «Все пройдет». Удивился, задумался и... успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо, что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца увидел надпись: «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и

спокойствие снова вернулось к нему.

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

После прочтения притчи необходимо включить учащихся в ее активное обсуждение, задав вопрос: «Объясните: какой смысл этой притчи?».

Пояснение для учителя

Смысл этой притчи: все трудные периоды жизни имеют временный характер и когда-то заканчиваются. Не стоит сильно и долго гневаться, нервничать, расстраиваться из-за того, что пройдет. Жизнь устроена так, что любая черная полоса в ней обязательно сменится белой. Это закон материального мира, осознание которого помогает снизить чувствительность к стрессам. Ему следуют многие персонажи ранее просмотренного фильма «Через тернии к звездам».

После обсуждения смысла притчи необходимо сделать упражнение.

Учитель

Нарисуйте в тетради кольцо Соломона с надписями (рисунок необходим для лучшего восприятия и запоминания учениками притчи о кольце Соломона).

После того как ученики нарисуют кольцо, надо перейти к выполнению упражнения.

Сейчас мы выполним упражнение с использованием рисунка кольца Соломона. Закройте глаза и вспомните какое-нибудь неприятное событие, заставившее вас сильно поволноваться в прошлом, например, конфликт с родителями, ссору с товарищами или что-то другое. Попробуйте воссоздать те чувства, что вы тогда испытывали при этом: гнев, обиду, злость... (время для воспоминаний – 2-3 минуты). Все это – проявление стрессового состояния, которое оказывает негативное воздействие на организм. При помощи кольца Соломона мы можем снизить уровень стресса.

Для этого мысленно визуализируйте на своей руке это кольцо и прочитайте на нем надпись: «Все пройдет». Подумайте о том, как значительно спокойнее или вообще абсолютно спокойно вы сейчас воспринимаете то неприятное событие. Это потому, что оно действительно прошло. Постарайтесь запомнить это спокойное состояние. Зафиксируйте его в своей памяти (на это дается также 2-3 минуты). После чего можете открыть глаза.

Точно так же эффект кольца Соломона будет работать и в других случаях. Когда в вашей жизни будут происходить неприятные события, то визуализируйте на пальце кольцо с надписью «Все пройдет» и постарайтесь вспомнить то состояние спокойствия, которое мы сегодня пытались ощутить.

Это упражнение непростое, его освоение требует неоднократных повторений, но тот, кто овладеет им, повысит свою стрессоустойчивость.

Причинами стрессов являются события, которые не зависят от нашего поведения и которые вызваны нашими собственными действиями. В молодом возрасте особенно часто причиной стрессов являются собственные ошибки. Правильное отношение к ним является хорошим способом повышения стрессоустойчивости.

Совершенных людей не бывает. Не существует человека, который бы не ошибался. Готовность осознать и исправить свои ошибки формирует волевой характер. Поэтому необходимо относиться к ним как к важному элементу развития личности, фактору приобретения жизненного опыта и знаний, а не как к катастрофе.

Конечно, их нужно меньше совершать. Для этого рекомендую вам записать и запомнить на всю жизнь поговорку: «Умный учится на чужих ошибках, а глупый на своих». То есть, чтобы совершать меньше ошибок, надо стараться учиться у других, следовать советам и рекомендациям знающих людей, в том числе родителей, представлять, какие действия могут привести к тяжелым последствиям, и избегать неверных поступков.

Чтобы уменьшить количество ошибок в своей жизни, важно

не только приобретать конкретные знания по тому или иному вопросу, например, о том, что нельзя совать пальцы в электрическую розетку или пробовать наркотики, но и формировать в себе духовно-нравственное мировоззрение, которое помогает избежать очень многих невзгод и дает большую жизненную силу.

Во взаимоотношениях с людьми надо придерживаться принципа: «Поступай с людьми так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой».

Надо быть разборчивым в выборе друзей и компании, с которыми ты проводишь время. В России семь миллионов потребителей наркотиков, и никто из них не хотел стать наркоманом, но они стали ими потому, что начали проводить время с теми, кто уже употреблял наркотики. Не зря в народе говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься».

Но, повторяю, каждый человек в своей жизни неизбежно совершает ошибочные действия. Если человек совершил ошибку, надо признать ее; если возможно – исправить и больше не повторять.

Таким образом, правильное отношение к своим ошибкам является важным способом повышения стрессоустойчивости. Можно полностью согласиться с тем, что сказал один знаменитый человек: «Все пройдет. И даже наши ошибки пойдут нам в будущем на пользу».

Существует большое количество способов и рекомендаций, повышающих стрессоустойчивость. Давайте запишем их.

Необходимо:

Иметь в жизни высокую цель. Даже если человек не достигает ее, он увереннее преодолевает трудные обстоятельства, его жизнь складывается намного успешнее, чем у людей, не имеющих такой цели.

Формировать в себе духовно-нравственные ценности. Они делают человека сильнее, повышают его способность переносить невзгоды, помогают избежать множества ошибок.

Выбрать человека, жизнь которого – мировоззрение,

поступки, способность преодолевать трудные периоды жизни, – станет для тебя примером. Это может быть родственник, известный в истории человек, просто знакомый или собирательный образ. Очень полезны для этого уроки литературы. Книги содержат многочисленные описания людей, успешно преодолевавших тяжелые жизненные обстоятельства.

Понимать, что все тяжелые обстоятельства и проблемы временны. Для этого рекомендуется почаще вспоминать притчу о кольце Соломона.

Иногда человек сам преодолевает существующие проблемы, а бывают проблемы настолько трудные, что он не может долгое время решить их самостоятельно. В таком случае нужно лишь подождать. Само время все изменит к лучшему, так как ничего постоянного в мире нет. То есть надо жить с верой и надеждой.

Повышать самооценку. Это значит, трудиться над собой, развивать свои способности и чувство уверенности в том, что все препятствия преодолимы.

Воспринимать ошибки не как трагедию, а как вызывающее сожаление действие, которое чему-то учит. Совершенных людей не бывает, недостатки имеются у всех.

Развивать коммуникативные навыки и умение находить помощь. Общение, озвучивание своих переживаний помогает снизить уровень стресса. Всегда найдется тот, с кем можно поделиться своими проблемами. Это могут быть родители, родственники, товарищи, учителя, соседи, даже незнакомые люди.

Правда, обсуждая что-то с другими, надо помнить, что далеко не все умеют хранить чужие тайны. Пожалуй, только родителям, родственникам и учителям можно полностью доверять. С остальными о своих проблемах лучше говорить инсказательно, например, рассказывая, что это происходит с твоим знакомым.

Полностью можно довериться специалистам из службы психологической помощи. Их несколько в каждом регионе. Можно позвонить в службу психологической помощи по телефону 8-800-2000-122, там выслушают и обязательно

поддержат, что-то полезное посоветуют. Есть еще два телефона доверия: 8-800-350-40-50 и 8-800-350-00-95. Все звонки бесплатные и анонимные. Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: drugu@lenta.ru

Главное – надо отвлечься от неблагоприятного события, чем-то занять себя, например, почитать интересную книгу, встретиться с товарищами или просто со знакомыми, заняться фото- или видеосъемками, вышивкой, сходить в кино, сделать дома генеральную уборку, съесть что-нибудь вкусное, заняться спортом.

Способов снижения уровня стресса существует много, все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Единственное, что точно не следует делать, – это уходить в себя, потому что таким способом от стресса не избавишься.

Далее надо разделить класс на 5–7 групп (по количеству записанных причин сильных стрессов) и поручить каждой группе подготовить рекомендации по снижению уровня стресса, порожденного выбранной ими причиной. Доклады каждой группы необходимо дополнить путем обсуждения всем классом. Учитель должен обобщить результаты обсуждения, при необходимости используя материалы-приложения к этому занятию. Выработанные рекомендации учащиеся должны записать в тетради.

Заключительное слово учителя

Подведем итоги занятия. Жизнь – это череда разнообразных событий, хороших и плохих. Плохие события часто вызывают сильные стрессы. Надо уметь снижать уровень напряженности, а для этого необходимо осваивать и применять различные способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости, которые мы сегодня изучали.

Когда у вас наступит черная полоса, вспомните, что у многих людей жизнь складывалась намного хуже, но они смогли преодолеть трудные периоды и достигли успеха. Вы тоже это сможете. Нужно знать о том, что, какими бы трудными ни были

периоды жизни, все они преходящи.

Домашнее задание

Вспомните, какие способы снижения уровня стрессов вы использовали до этого занятия, и подумайте о том, что теперь вы сможете использовать.

Занятие-практикум по повышению самооценки

Цель занятия – повысить самооценку учащихся.

Задачи занятия:

1. Объяснить понятие самооценки.
2. Изучить способы повышения самооценки.
3. Ознакомить с «Декларацией самоценности».

Материально-техническое обеспечение: классная доска, медиапроектор, экран.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить:

1. Что такое самооценка?
2. Что дает высокая самооценка?
3. К чему приводит низкая самооценка?
4. Как повысить свою самооценку?

План занятия:

1. Объяснение термина «самооценка».
2. Тестирование.
3. Проведение упражнений, направленных на повышение самооценки.

Ход занятия

Учитель

В жизни успех сопутствует людям, обладающим высокой самооценкой. Давайте разберемся, что такое самооценка и как ее повысить.

Самооценка – это способность человека честно и по достоинству оценить себя, свои положительные качества и недостатки.

Самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые человек испытывает по отношению к себе. Если человек считает себя достаточно умным, сильным, уверенным, то это пример высокой самооценки, а если он невысоко себя оценивает, часто проявляет неуверенность – то низкой. Для того чтобы определить

свою самооценку по ощущениям, нужно вспомнить свое эмоциональное состояние в тот момент, когда у вас все получалось хорошо. С обучением нет проблем, значимые люди хвалят, товарищам способен помочь,

внешний вид устраивает – в этом случае самооценка по внутренним ощущениям будет высокой. А если стараешься решить задачу, но не можешь, выглядишь не так, как хотелось бы, в глазах товарищей проявил слабость, значимые люди тебя осуждают, то возникающие ощущения будут отражать низкую самооценку.

Определить самооценку помогут некоторые тесты. Давайте проведем два очень простых теста.

Учитель зачитывает вопросы теста, а ученики записывают свои ответы в тетрадь.

Инструкция

На каждый вопрос надо ответить либо «да», либо «нет». Прежде чем ответить на вопросы, немного подумайте. Ответы должны быть честными и искренними.

Тест 1

1. Тебя сильно задевает критика?
2. Ты в целом стеснителен?
3. Ты пытаешься скрывать свои чувства от окружающих?
4. Ты пытаешься объяснять неудачи действиями окружающих или неблагоприятными обстоятельствами?
5. Ты избегаешь испытаний?
6. Тебе трудно достается успех?
7. Ты часто не уверен в своих способностях решать проблемы?
8. Ты боишься неудач?
9. Ты боишься выглядеть слабым?
10. Ты доволен, когда у других возникают проблемы?

Тест 2

1. Ты спокойно воспринимаешь конструктивную критику?
2. Ты легко сходишься с людьми?
3. Ты откровенно и открыто показываешь свои чувства?
4. Ты ценишь близкие отношения с людьми?
5. Ты готов смеяться над своими ошибками и учиться на них?
6. Ты ищешь возможности попробовать себя в чем-то новом?
7. Для тебя важно твое физическое состояние?
8. Ты доверяешь себе?
9. Ты радуешься за других, когда они достигают успеха?
10. Ты способен на риск?

Интерпретация результатов

Если на большую часть вопросов теста № 1 вы ответили «да», то вам надо серьезно поработать над собой. Если на большинство вопросов теста № 2 вы ответили «да», то у вас правильное самовосприятие.

Правильное самовосприятие и наличие высокой самооценки очень важно для каждого человека. Если у него высокая, адекватная самооценка, то он найдет в себе силы исправить свои недостатки и ошибки, реализовать свои планы и достичь поставленных целей, преодолевая при этом неудачи и невзгоды.

Низкая самооценка сопровождается негативным восприятием жизни и понижает способность успешного преодоления неблагоприятных обстоятельств. Два человека с одинаковыми интеллектуальными способностями, жизненным опытом и ресурсами в одной и той же ситуации будут искать разные способы решения проблемы, и у них будут разные результаты, если у них различается уровень самооценки.

Человек с низкой самооценкой больше расстраивается и огорчается из-за какого-то неблагоприятного события, чем человек с высокой самооценкой. По этому поводу римский император Марк Аврелий дал хороший совет: «Если ты опечален каким-либо внешним событием, то знай: тебя расстроило не само событие, а твое собственное суждение о нем. И в твоих силах отбросить это суждение». Это мудрый совет.

Человек с высокой самооценкой способен более спокойно

воспринимать неблагоприятные обстоятельства, у него больше уверенности в своих силах, и в результате он достигает больших успехов.

Неудачи в жизни можно оценивать по-разному. Например, получив «двойку», вместо того, чтобы предаваться грустными мыслям, можно сказать себе: «Сегодня я получил плохую оценку, но это не означает, что я неудачник или ко мне предвзято относятся. На самом деле я умный и способный, в следующий раз обязательно подготовлюсь и потом получу хорошую оценку». Эти простые слова помогут успокоиться и почувствовать уверенность в собственных силах.

Очень важно иметь адекватную самооценку: не принижать себя и в то же время, чувствуя свой потенциал, стараться сильно не переоценивать свои возможности в настоящий момент времени.

Не надо путать высокую самооценку с эгоизмом. Их часто смешивают друг с другом, но это совершенно разные качества. Одно хорошее, а другое плохое, негативно его характеризующее, снижающее ценность человека, его саморазвитие.

Эгоизм – это характеристика человека, стремящегося к удовлетворению лишь собственных потребностей и интересов, пренебрегающего интересами других, относящегося к другому человеку как к средству достижения своих целей.

Признаки эгоизма:

- чувство собственной исключительности;
- уверенность по поводу непогрешимости в своих действиях;
- привлечение внимания к своей личности;
- нечестность и непорядочность в отношениях.

Признаки неэгоистической высокой самооценки:

- считать себя цельной личностью и не нуждаться в подтверждении этого другими лицами;
- считать свои цели и устремления первостепенными, признавая при этом такое же право за другими людьми;
- наличие своей точки зрения и умение высказывать ее;
- умение всегда говорить твердое «нет» тому, что

противоречит собственным ценностям, устремлениям и планам;

– способность добиваться своих целей, не жертвуя при этом интересами других людей.

Высокая самооценка – это прежде всего самоуважение и уверенность в себе как в личности, достойной уважения со стороны других людей. Благодаря высокой самооценке человек может добиться многого, она помогает поддерживать веру в свои силы, а вера уже половина успеха.

Для того, чтобы повысить самооценку, надо учиться перестраивать свое

мышление, что мы сейчас с вами и будем делать. Я буду зачитывать по два утверждения. Вы их внимательно слушаете, после чего записываете и подчеркиваете более, по вашему мнению, верное.

1. Я могу совершить ошибку.

2. Я уверен(а), что в любом деле ошибки неизбежны. Я их исправлю.

3. Кому-то может не понравиться то, что я делаю.

4. Я уверен(а), что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю. Ничего страшного в этом нет. Люди все разные, всем не угодишь.

5. Меня будут критиковать.

6. Всегда найдется кто-то, кто будет меня критиковать. Я действительно несовершенен(на). Но критика полезна.

7. Они подумают, что я выскочка.

8. Первому часто тяжело. Но быть первым – значит быть победителем.

9. Я ей (ему) не понравлюсь.

10. Конечно, я не лучший(ая) в мире, но у меня много достоинств. Я встречу тех, кто будет меня ценить.

11. Она (он) может меня бросить.

12. Кто-то бросает, а кто-то находит. Значит, я встречу кого-то лучше.

После заполнения всей таблицы три ученика поочередно зачитывают первое утверждение, а класс должен хором отвечать: «Это неправильное утверждение, оно признак низкой самооценки». Потом три ученика поочередно зачитывают второе утверждение, а класс произносит: «Это правильное утверждение» и повторяет за ними это утверждение. Так происходит и по остальным парам утверждений. Троекратное повторение повышает процесс запоминания и усвоения материала.

Учитель

У каждого человека есть недостатки, и каждый хочет в себе что-то изменить. Развивая себя, тем не менее ясно, что изменить в себе все, что не нравится, не получится. Если у человека нет музыкального слуха, то музыкантом он не станет. Надо просто смириться с этим. Но признавая свои недостатки, не надо их преувеличивать. Простые мелодии, если позаниматься, каждый может на воспроизвести пианино.

Общество существует и развивается не потому, что у людей есть недостатки, а потому, что у разных людей имеются разные достоинства.

Не все могут быть музыкантами, и это не нужно. Должны быть и трактористы, и учителя, и продавцы, и ученые. Необходимо исходить из того, что каждый человек имеет свои достоинства и представляет большую ценность и значимость. Все молодые люди должны это знать и иметь высокую самооценку.

Для того, чтобы повысить самооценку, запишите в тетради и в дальнейшем выучите следующие утверждения:

1. Я горжусь своими победами, как большими, так и маленькими.

2. Я принимаю все свои сильные и слабые стороны – они есть у всех.

3. Я осознаю свои недостатки и исправляю их.

4. Я придерживаюсь установки «Я могу», составляю реальное расписание по достижению целей и достигаю их.

5. Я не пытаюсь быть кем-то еще, используя и развивая собственные способности.

6. Я учитываю мнения и советы товарищей, но поступаю так, как считаю правильным.

7. Я учусь любить того уникального человека, каким я являюсь.

8. Я извлекаю уроки из своих ошибок, воспринимаю их не слишком эмоционально, так как помню, что эти успехи и поражения мои. Таким образом, я приобретаю опыт, развиваюсь, формирую характер.

Далее учащимся нужно записать «Декларацию моей самооценности», а затем всем классом проговорить ее, предварительно разделив на небольшие абзацы (для этого лучше использовать компьютерную презентацию «Декларации», записанную на DVD-диске, являющемся частью учебно-методического комплекта).

Например, кто-то из учеников зачитывает первое предложение «Декларации»: «Я – это Я». Класс повторяет. Затем второй ученик зачитывает следующее предложение: «Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого, в точности такого же, как Я». Класс повторяет. Так зачитывается вся «Декларация».

Декларация моей самооценности

Я – это Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого, в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что оно делает;*
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;*
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;*
- мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;*
- мой рот и все слова, которые он может произносить: вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;*
- мой голос, громкий или тихий;*
- все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.*

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но, поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И оно в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир

вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя. Я – это

Я и Я – это замечательно!

(Декларация разработана В. Сатир, одобрена Международной ассоциацией гуманистической психологии)

Заключительное слово учителя

Для того чтобы в жизни достигнуть успеха, необходимо понимать, что только через труд человек изменяет себя и окружающий мир к лучшему. Но труд должен быть основан на вере в свои силы и способности. Каждый человек должен поверить в себя. Только высокая самооценка ведет к успеху. Кто хочет достигнуть успеха в жизни, тот должен освоить материалы этого занятия.

Также помните, что высокая самооценка основана на том, что вы можете что-то делать, можете помогать другим людям: семье, товарищам, обществу.

Задание на дом

Дома подумайте над тем, какая у вас самооценка и что надо делать, чтобы изменить себя в лучшую сторону.

Необходимо поместить материалы этого занятия на специальном стенде и на сайте школы.

Памятка для учителей и классных руководителей «Как не допустить суицид у подростка»

Источник – Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)

Если вы школьный учитель и если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам поможет памятка, подготовленная специалистами МГППУ.

Что в поведении подростка должно насторожить учителя?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может

довести свое намерение до конца.

- Рисканное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида?

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут

спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения», передайте ей эту ситуацию для разрешения.

- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть

оценки, а есть то, что шире, – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Полезные советы

1. По возможности игнорируйте негативные особенности поведения учащегося и **концентрируйте внимание на его положительных чертах**. Учащиеся требуют внимания к себе. Обращая внимание, на позитивные черты, вы мотивируете их к такому поведению и приближаете их к себе.
2. **Поддерживайте позитивное поведение учащихся** поощрениями и наградами. Это может быть ваше внимание или добрые слова.
3. **Критикуйте поступки учащегося, а не его самого**. Например: «Драться нельзя, потому что...», а не: «Ты плохой, потому что дерешься». Дети, которые столкнулись с агрессией и насилием, уже имеют низкую самооценку и искаженные ценности. Когда мы видим причину во внешних обстоятельствах, то помогаем ребенку выделять себя из этих обстоятельств и, как следствие, изменять свое поведение к лучшему.
4. **Создайте возможность для обучения**. Например: «Ты разбил чашку. Пожалуйста, не набирай столько чашек – ты же видишь, как их легко разбить». Подталкивайте учащегося к пониманию того, что он ошибается, но это не повлияет на ваше отношение к нему, что бы не случилось.
5. **Будьте твердыми и справедливыми**. Учащиеся нуждаются в ощущении безопасности.
6. **Предупреждайте конфликтную ситуацию еще до того, как она возникнет**. Лучше предупредить конфликт, чем разрешать его.
7. **Четко определяйте, чего вы ожидаете от поведения учащегося**, если случится что-то не то. Не думайте, что учащиеся догадываются о том, что вы хотите от них, поэтому четко объясните, что конкретно вы ожидаете. Например, вместо фразы: «Не балуйтесь», объясните им, что именно вы называете баловством.
8. **Позволяйте учащимся брать на себя ответственность за благополучие других**. Это повышает значимость достижений учащегося и его самооценку.

- 9. Повышайте чувство самоконтроля у учащихся.** Осуществляйте это через предоставление им возможности выбирать и принимать решение, хотя и не всегда стоит оставлять за ребенком последнее слово.
- 10. Прислушивайтесь к учащемуся и разделяйте его чувства, мысли,** которые он высказывает (или, на ваш взгляд, переживает) даже если вы с ним не согласны. Это позволяет учащемуся понять, что вы интересуетесь его жизнью, что вы справедливы, что ему не нужно «заигрывать», чтоб быть услышанным или получить то, что он желает.
- 11. Расположите учащегося к себе, помогите ему преодолеть проблемные ситуации.**
- 12. Не преувеличивайте с наказанием.** Спросите себя (только честно), если бы вы были подростком, казалось ли бы вам такое наказание справедливым.
- 13. Разрешайте сложные ситуации при помощи чувства юмора, но помните, что шутки не должны быть ироничными и высмеивать или унижать учащихся.**
- 14. Извиняйтесь, если вы ошиблись.** Если позволяет ситуация, то объясняйте причины, почему вы повели себя именно так. Это показывает учащимся, что ошибки – это нормально, но на них нужно учиться и впредь не повторять их. Такое поведение будет способствовать доверию и уважению.

Использованная литература

Блинов Г.М. От конфет с ромом... – М.: Моск. рабочий, 1979. – 136 с.

Григорьева Н. 13 психотипов личности: от параноика до циклоида / <https://valkiriarf.livejournal.com/740662.html>.

Детская психология / <http://medside.ru/detskaya-psihologiya>.

Журова Г.Д. Духовно-нравственное воспитание в процессе преподавания истории // Повышение роли воспитания в условиях модернизации российского образования [Текст]: материалы 2-й региональной научно-практической конференции (Иркутск, 18 марта, 2008 г.) / Под общ. Ред. А.И. Ушакова. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – С. 291-293.

Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск, ООО ПИФ «Круг», 2015. – 176 с.

Лисина С.А. Пути повышения эффективности обучения классного руководителя андрологическим методом взаимодействия с родителями // Социальный педагог XXI века: миссия, задачи, технологии: сб. научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 23 апреля, 2010 года). – Иркутск, ГОУ ВПО «ВСГАО». 2010. – С. 427-433.

Мардахаев Л. В. Развитие социальной педагогики в России в конце XX-начале XXI веков // Социальный педагог XXI века: миссия, задачи, технологии: сб. научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 23 апреля, 2010 года). – Иркутск, ГОУ ВПО «ВСГАО». 2010. – С. 8-17.

Никорчук Н.В. Подростковый суицид // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2012. – №9. – С. 46-49.

Рухманов А.А. Познать себя. – 2-е изд.: М.: Мол. Гвардия, 1983. – 208 с., с ил. (Эврика).

Сгибнева Е.П. Классные часы в выпускных классах / Е.П. Сгибнева. – Рн/Д: Феникс, 2005. – 320 с. (Сердце отдаю детям).

Селиванова Е.А. Профилактика суицида у подростков: как уберечь ребенка от игр со смертью // Научно-популярный журнал Метеор-Сити: наука развития. – 2017. - №12. - С. 1-7.

Угрюмова Н.В., Кляченкова Т.А. Комплекс сквозных программ как компонент системы адаптации детей в социуме // Повышение роли воспитания в условиях модернизации российского образования [Текст]: материалы 2-й региональной научно-практической конференции (Иркутск, 18 марта, 2008 г.) / Под общ. ред. А.И. Ушакова. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – С. 77-79.

Ушаков А.И. Приоритетные задачи воспитательной деятельности образовательного учреждения // Повышение роли воспитания в условиях модернизации российского образования [Текст]: материалы 2-й региональной научно-практической конференции (Иркутск, 18 марта, 2008 г.) / Под общ. Ред. А.И. Ушакова. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – С. 13-18.

Чжо На. Современная молодежь и учитель // Повышение роли воспитания в условиях модернизации российского образования [Текст]: материалы 2-й региональной научно-практической конференции (Иркутск, 18 марта, 2008 г.) / Под общ. Ред. А.И. Ушакова. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – С. 22-23.

Электронные ресурсы.

Акцентуации характера у подростков.

<https://infourok.ru/rekomendacii-akcentuacii-haraktera-u-podrostkov-646632.html>

Особенности детского возраста.

<https://www.ronl.ru/knigi/psikhologiya/836737/>

Особенности познавательной деятельности подростков.

<http://textarchive.ru/c-2792180-p3.html>

Причины, этапы развития, виды и методы лечения аддиктивного поведения.

<https://odepressii.ru/zavisimost/addiktivnoe-povedenie.html>

Психическое развитие ребенка.

<http://blogs.bebeshka.info/razvitie-i-obuchenie/psihicheskoe-razvitie-rebenka>

Психологические особенности детей в подростковом возрасте.

<http://detki.guru/psihologiya-rebenka/psihologiya-detej-14-16.html>

Психологические особенности ребенка.

<http://www.26209s028.edusite.ru/DswMedia/psixosobrebenka.pdf>