

Главное управление образования и молодежной политики
Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Алтайский краевой институт повышения квалификации
работников образования»

Формирование жизнестойкости у школьников
методические рекомендации для классного руководителя

ББК 74.2+88.8

УДК 159.923

Составители:

Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО,

Зикратов В.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО,

Тарасова А.Ю., старший преподаватель АКИПКРО

Общая редакция – Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО

Рецензенты:

Труевцев Д.В., к.психол. н., доцент, заведующий кафедрой
клинической психологии ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный
университет»,

Плешкова О.А., начальник отдела воспитания и дополнительного
образования главного управления образования и молодежной политики

В современных условиях жизнедеятельность детей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, школьники оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых. Одно из условий формирования у детей адаптации к быстроизменяющимся условиям социума – формирование жизнестойкости.

Предлагаемые методические рекомендации включают последние научные исследования, техники и практический опыт педагогов и психологов Алтайского края по формированию у детей жизнестойкости. Методические материалы ориентированы на классных руководителей образовательных организаций.

Оглавление:

1. Введение.....	5
2. Феномен жизнестойкости.....	6
3. Развитие жизнестойкости младшего школьника в процессе обучения.....	7
4. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях.....	9
5. Тексты для бесед классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости.....	11
5.1. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями.....	11
5.2. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками.....	14
5.3. Текст беседы для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта.....	15
5.4. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса.....	16
5.5. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности.....	20
5.6. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии.....	23
5.7. Позитивные установки для учащихся.....	31
6. Куда обратиться за психологической помощью?	37
7. Диагностический инструментарий.....	39
8. Приложения.....	46
8.1. Приложение 1. Перечень нормативных правовых актов, непосредственно регулирующих исполнение стандарта оказания реабилитационной (медицинской, психологической) помощи несовершеннолетним, пережившим попытку суицида.....	47
8.2. Приложение 2. Актуальные ситуации классного руководителя по вопросам формирования жизнестойкости у школьников.....	50

1. Введение

В 2013-2014 учебном году специалистами, занимающимися проблемами профилактики и анализа суицидального поведения детей и подростков Алтайского края было выявлено, что современные школьники испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Часто, причинами таких проблем является неблагополучие семьи, «привычное» отношении школы и общества к таким семьям и т.д. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу с учащимися и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у школьников жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями. С этой целью нами разработана серия методических рекомендаций для специалистов образовательных организаций, одними из которых являются «Методические рекомендации классному руководителю по формированию жизнестойкости у школьников».

Данные методические рекомендации направлены на понимание классным руководителем феномена жизнестойкости в современном обществе, использование решений конкретных проблемных ситуаций в своей деятельности, а так же представлены готовые тексты бесед классного руководителя с учащимися по вопросам формирования жизнестойкости. В создании данных рекомендаций включены последние научные исследования в данной области, нормативные документы и практические наработки педагогов и психологов Алтайского края. В соответствии с ФГОС представленные формы работы по вопросам формирования жизнестойкости можно использовать при разработке программы воспитания и социализации обучающихся, которая включает в себя такие направления, как духовно-нравственное развитие, воспитание обучающихся, их социализацию, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Феномен жизнестойкости

(Цит. по: Соболевой Е.В., Шумаковой О.А. <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>)

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию [15].

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: **вовлеченность, контроль, принятие риска.**

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы. [5, с. 4].

Список литературы

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. канд. псих. наук Челябинск, 2013. 26 с.
3. Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
4. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010. 225 с.
6. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.

7. Новикова И.А. Психофизиологические аспекты формирования психосоматических заболеваний: дисс. ...доктора мед. наук. Архангельск, 2005. 394 с.
8. Сохань, И.В. Современные теории личности и ее развития. Интернет-ресурс, код доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/archive/sohan%5Fsovr>
9. Урбанович Е.В. Интернет-ресурс, код доступа: <http://psyconsultancy.ru/krizis-i-perspektivy>
10. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152с.
11. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. Москва: Смысл, 2004. 176 с.
12. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63. N 2. P. 265 - 274.
13. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61-70.
14. Фоминова, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
15. <http://kstera.ru/texts/hardiness/#child>

3. Развитие жизнестойкости младшего школьника в процессе обучения

(цит. по А. Н. Фоминовой // Начальная школа+: до и после, № 2, 2014)

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива.

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учётом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе.

Социально-психологические навыки характеризуются организацией собственной деятельности и собственной жизни ребёнка через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.

Навыки интеллектуальной деятельности характеризуются развитием позитивного анализа трудных ситуаций жизни.

Навыки общения младшего школьника в оптимальном использовании им социальной поддержки. Способность младшего школьника обратиться за помощью к учителю, сверстникам, взаимодействовать в разнообразных ситуациях общения делает его не только более адаптивным к школьным ситуациям, но и более успешным в учёбе [19].

В жизни ребёнка и подростка значимы коммуникативные навыки: просьбы, отказы, реагирования на справедливую и несправедливую критику. Большое значение имеют навыки, хорошо усвоенные действия и привычки, которые помогают не растеряться в необычной ситуации.

Навыки саморегуляции начинают играть всё большую роль в жизни ребёнка при включении его в учебную деятельность. Дети, как и взрослые, используют разные типы стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями, тем самым стихийно развивая свою жизнестойкость.

Чем больше конструктивных способов поведения освоил ребёнок, проигрывая различные жизненные роли, тем больше возможностей оптимального поведения в сложных ситуациях он может проявить. Задача взрослых – помочь ребёнку приобрести полезные навыки, привычки в игровых, учебных, трудовых ситуациях.

Особое место в формировании личности ребенка занимает его самооценка, личностные особенности, находящиеся в непрерывном развитии – интересы, цели, ценности, мотивы.

Личностные образования в критических условиях жизни проявляются, прежде всего, в «убеждённости в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».

Уверенность в себе нужна школьнику для реалистического, оптимистического и активного отношения к своим недостаткам. Например: «Я этого ещё не умею, но научусь».

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования волевых качеств – заставлять себя работать систематически, доводить начатое до конца, сдерживать мешающие делу эмоции, внимательно слушать учителя, принимать требования [12].

Воспитание воли начинается с **мысленной постановки цели** перед самим собой, сосредоточения умственных сил, **осмысливания и самоконтроля**.

Условия развития воли у детей со стороны взрослого:

- 1) наличие достаточно сильного мотива поведения («для чего»);
- 2) предварительная постановка ограниченной цели и её конкретизация;
- 3) оптимальная сложность задания;
- 4) наличие инструкции о способах выполнения задания;
- 5) демонстрация учащимся их продвижения к цели [3].

Список литературы

1. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология: учеб. пос. для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 672 с.
2. *Ананьев, Б.Г.* Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев ; под ред. А.А. Бодалева. – М. : Изд-во Ин-та практич. психологии ; Воронеж : НПО «МОДЕК», 1996. – 384 с.
3. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 2009. – 398 с.
4. *Братусь, Б.С.* Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
5. *Выготский, Л.С.* Собр. соч. ; в 6_ти т. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. –Т. 4. – 432 с.

6. *Гаврилюк, М.П.* Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении : дисс. ... канд. психол. наук. – СПб., 2006. – 258 с.
7. *Грановская, Р.М.* Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
8. *Запорожец, А.В.* К вопросу о генезисе, функциях и структуре эмоциональных процессов у ребёнка / А.В. Запорожец // Избр. психолог. тр. ; в 2_х т. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 1, с. 260–275.
9. *Зимбардо, Ф.* Застенчивость / Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер-Пресс, 1996. – 256 с.
10. *Изард, К.* Эмоции человека / К. Изард. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
11. *Ильин, Е.П.* Психология воли : учеб.пос. для пед. учеб. завед. / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 280 с.
12. *Климова, М.О.* К проблеме воли в психологии / М.О. Климова // Мат. участников съезда – М. : Росс. психолог. об_во, 2012. – Т. 1. – 446 с.
13. *Кащенко, В.П.* Педагогическая коррекция : Исправление недостатков характера у детей и подростков : кн. для учителя / В.П. Кащенко. – М.: Просвещение, 1994. – 223 с.
14. *Леонтьев, Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
15. *Логинова, М.В.* Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Моск. ун_та МВД России.– 2009. – № 6. – С. 19–22.
16. *Мясищев, В.Н.* Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л. : Изд_во ЛГУ, 1960. – 424 с.
17. *Орлов, Ю.М.* Восхождение к индивидуальности : кн. для учителя / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 283 с.
18. *Прихожан, А.М.* Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект) : автореф. дисс. ... доктора психол. наук / А.М. Прихожан. – М., 1995. – 48 с.
19. *Цукерман, Г.А.* Что развивает и чего не развивает учебная деятельность младших школьников / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. – № 5. – С. 68–8.

4. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях

(цит. по А. Н. Фоминовой [<http://kurs.znate.ru/docs/index-183438.html>])

Основные виды жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастья и горести [5].

В *подростковом возрасте* проблемные ситуации связаны с ситуациями несоответствия желаний личности имеющимся возможностям: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребностях в безопасности, реализующихся через принадлежность к группе; независимости от семьи; привязанности; успехе; развитии собственного Я [19]. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей подростка «запускают» его поведение, направленное на преодоление стресса. В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, которое по мере взросления становится неактуальным и может лишь использоваться лицами с ярко выраженной фемининностью (характерной формой поведения, ожидаемой от женщины в

данном обществе). Чаще начинают использоваться когнитивные (рациональные) формы психологического преодоления [18].

В раннем юношеском возрасте все еще актуальными являются тактики совладающего поведения, связанные с обращением к взрослым за социальной поддержкой, прежде всего эмоциональной [18]. Следовательно, и в этот период перехода к взрослости важнейшим способом преодоления трудностей является совместная деятельность со значимым взрослым.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности. - М. Воронеж, 1999.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. – М., 1998.
3. Абрамова, Г.С. Поток жизни/ Психология возрастных кризисов. Мн., 2000.
4. Анцыферова, Л.И. Психология повседневной жизни: жизненный мир личности и «техники» ее бытия.// Психол. журн. 1993. Т 14. № 2. С. 3-19.
5. Анцыферова, Л.И. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека. 2004. Т. 25. № 3. С. 5 – 17.
6. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т.15. № 1. С.3 – 19.
7. Арсеньев, А.С. Подросток глазами философа//Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. И науч. Ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М., 2003.
8. Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - 1996.- № 1.С. 6- 23.
9. Водопьянова, Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности // Практикум по психологии здоровья/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2005.
10. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. - СПб: Знание, 1999. - 352 с.
11. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Ж-л прикладной психологии. № 3 , 2004.
12. Дорожевец, Н.А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям// Журн. практ. психолога. 1998. № 4. С3 – 16.
13. Клиническая психология / Под ред. М.Перре, У. Баумана. – СПб, 2002.
14. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции/ Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л., 1970.
15. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. –М., 2003.
16. Ленгле, А. Стоит ли полагаться на свои чувства? Журн. Педология, №3, 12, 2002
17. Митина, Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. – М., 2003.
16. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности// Психол. журн. 1997 Т.18. № 5.
18. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. –М., 2005.
19. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. М., 1994.
20. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы (Под ред. И.В. Дубровиной). –М., 1995.

21. Фанталова, Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара, 2001.
22. Фрейд, А. Психология “Я” и защитные механизмы - М.: Педагогика - Пресс, 1993, 140с.
23. Фоминова, А.Н. Автореф. диссерт. на соиск. уч. степени канд. психол. наук Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления. Н. Новгород. 2000.
24. Хоментаскас, Г.Т. Семья глазами ребенка - М., 1989. - 160 с.

5. Тексты для бесед классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости

(Цит. Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?/сост. Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008. – 86с.)

5.1. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями

В подростковом возрасте часто случаются ссоры и конфликты с родителями. Ты сам наверняка помнишь случаи, когда между тобой и родителями словно «кошка пробежала». Возможно, у тебя иногда возникает ощущение, что с тобой обошлись несправедливо, что твои родители сорвали на тебе свое плохое настроение. Это тебя сердит и обижает, становится причиной подавленного настроения, у тебя возникают мрачные мысли, ты замыкаешься в себе, становишься молчаливым и робким, или, наоборот, невыдержанным и агрессивным. Да, с родителями порой бывает очень нелегко. Они не всегда способны понять, что творится в душе ребенка, а может, не пытаются это сделать. Их требования часто бывают противоречивы или чересчур категоричны, а ограничения кажутся чрезмерными. Но, предъявляя к тебе эти требования, родители искренне верят, что «делают это для твоего же блага» (сколько раз тебе приходилось слышать эти слова!). К сожалению, современные родители так боятся сегодняшней жизни, она им самим кажется очень сложной и опасной. Они боятся, что дети не смогут разобраться в жизненных ситуациях и попадут в беду. Они не всегда уверены в твоих способностях отвечать за свою собственную жизнь и принимать правильные решения. И своими действиями стараются уберечь от неприятностей (ограничивая) или подготовить к ним (предъявляя повышенные требования). Но тебе-то эти страхи кажутся надуманными! И ты на самом деле не обязан во всем соглашаться с родителями. Но конфликты с родителями могут серьезно осложнить твою жизнь. Поэтому, прежде чем вступать в конфликт, ты должен хорошо проанализировать ситуацию. Попробуй честно ответить себе на такие вопросы:

- *Зачем родители предъявляют тебе разные требования (или накладывают ограничения)?*
- *Какие опасения родителей реально обоснованны, а какие нет?*
- *Что ты можешь реально сделать, чтобы они больше тебе доверяли?*

- *Какие требования являются для тебя категорически неприемлемыми, а какие ты мог бы принять?*

- *Готов ли ты к абсолютной независимости от родителей ?*

Если ты честно ответишь на эти вопросы, то сможешь выработать план действий по преодолению конфликтов в отношениях с родителями.

Действуй поэтапно, постепенно увеличивая самоконтроль. Будь тверд и настойчив, но не пытайся сразу избавиться от всех видов родительского контроля – они должны постепенно привыкнуть к мысли, что ты уже взрослый, и **научиться доверять тебе**. Если родители никак не желают передавать тебе (хотя бы частично) право распоряжаться своей жизнью, предложи им пойти вместе к психологу, чтобы разобраться в отношениях и научиться решать конфликты.

Родителям иногда, нелегко бывает понять, что их ребенок, которого они, кажется, еще недавно водили за ручку, уже повзрослел настолько, что вправе многое делать самостоятельно, без опоры на их наставления. Нередко родители просто не поспевают за стремительным темпом взросления собственных сыновей и дочерей, продолжая видеть в них малых деток. Из-за этого порой возникают противоречия и конфликты, которые, как правило, благополучно разрешаются благодаря способности сторон идти на компромисс.

Подростки иногда, забывают или вовсе не догадываются о том, что хотя родители, возможно и не знают всего на свете, тем не менее, они знают о жизни гораздо больше. И очень часто они видят опасность, которую ты либо не осознаёшь, либо преуменьшаешь.

Конечно, невозможно переделать кого-то, но самому измениться, изменить отношение к кому-то (чему-то) реально. Время от времени ставь себя на место родителей, представляй себе, какие нагрузки им приходится испытывать изо дня в день, какие нелегкие задачи они решают:

- Им приходится много работать, чтобы обеспечить свою семью, и вечером они падают с ног от усталости.
- Денег, которые они зарабатывают, часто не хватает. Но, найти высокооплачиваемую работу совсем нелегко. И это не вина родителей! Поэтому, не обвиняй их в безденежье.
- Возможно, они тревожатся из-за возможного сокращения своего рабочего места.
- Может быть, между твоими родителями существуют серьёзные противоречия, и вся семья находится в состоянии семейного конфликта и т.д.

Если ты стараешься не использовать демонстративных форм протеста, если ты не склонен завышать свои притязания, и умеешь соизмерять их с установками родителей, прислушиваться к их мнению, то кризис не выльется в острые формы и со временем благополучно сойдёт на нет.

К сожалению, нередко события развиваются иначе. Завышенные притязания подростка, с одной стороны, и не всегда разумные запреты и ограничения – с другой, входят в острое и затяжное противоречие. Подросток

воспринимает эту ситуацию как ущемление собственного достоинства, отсутствие доверия и уважения. Если в твоей семье именно такая ситуация, то ты можешь ощутить себя одиноким и покинутым, мир может показаться неуютным и враждебным. Но! Внимание! Здесь надо быть осторожным. Потому, что стремление отстаивать свою независимость, своё право на уважение и самоуважение может принять, уродливую, саморазрушительную форму. Обуреваемый противоречивыми эмоциями, подросток не всегда отдает себе отчет, в том, что *возникшая ситуация – временная*. Рано или поздно даже самые строгие и несправедливые родители вынуждены будут признать твою зрелость.

А ты знаешь, что подростки, чьи родители устанавливают для них никаких ограничений, очень часто начинают вести распушенный образ жизни, в их привычках появляется элемент саморазрушения - как правило, может быть, подсознательный призыв к отцу и матери: «обратите на меня хоть какое-то внимание!»

Если ты дашь своим родителям понять, что нуждаешься в их помощи и совете – ты сделаешь огромный шаг на пути налаживания контактов.

Таким образом, какие бы проблемы не возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Как бы ни складывались отношения с родителями, они со временем обязательно нормализуются. Иногда этого надо просто терпеливо дожидаться. Но, вместе с этим, стараться и что-то менять в себе, своё отношение к некоторым явлениям.

Если твои отношения с родителями складываются неудачно, ты должен сам попытаться найти ключ к общению. Это самое лучшее решение.

Что можно предпринять, если ты чувствуешь несправедливое к себе отношение родителей:

- Пропусти грубые слова, адресованные в твой адрес, мимо ушей и забудь их поскорей.

- Не впадай в уныние, не поддавайся обидам.

- Подойди к своей маме или отцу (после того, как они закончат тебя ругать и успокоятся), обними их, попроси помочь тебе.

- Спокойно и дружелюбно скажи им, что тебе не нравится, когда на тебя кричат.

- Расскажи о себе, о своих друзьях, о том, чем тебе нравится заниматься. «Пригласи родителей на небольшую экскурсию в свой мир».

- Попроси рассказать, как прошел у них сегодняшний день. Расскажи о своих делах.

- Попроси своих родителей рассказать о своей юности.

- Вполне возможно, что их рассказ даст тебе более полное представление об их жизни, и ты почувствуешь более тесную связь с ними.

- Улыбайся. Улыбка – это большая сила! Не ухмыляйся насмешливо, а улыбайся сердечно, искренне! А в дальнейшем: постарайся быть хоть немного предупредительнее с родителями и ни в коем случае не веди себя заносчиво и нагло. Управляй своим настроением и спокойно объясняй свою позицию.

5.2. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками

Не только отношения с родителями определяют твоё мироощущение. Чем старше ты становишься, тем важнее становятся взаимоотношения со сверстниками.

Друг – это человек, который:

- Тебя поддерживает и ободряет.
- К тебе прислушивается.
- С тобой всем делится.
- Часто бывает с тобой.
- Помогает тебе.
- Критикует тебя, не подвергая сомнению дружбу с тобой.
- Хвалит тебя.
- Принимает тебя таким, какой ты есть.
- Честен и искренен с тобой.

Друг – это человек, который навещает не только твой дом, а тебя, которому нужен не твой квартира и крутая машина, а ты!

Ты думаешь, такого не бывает? Ошибаешься! Если ты готов сделать то же самое для какой-нибудь девочки или парня, ты обретёшь именно таких друзей.

Настоящий друг не стремится тебя перевоспитать. Но ведь и ты – а это очень не просто – тоже должен принимать своего друга таким, каков он есть. А это не всегда получается.

Нужно помнить, что каждый человек сам выбирает себе друзей. Люди очень разные, и в каждом есть как положительные, так и отрицательные качества. Мы подбираем друзей, исходя из привлекательных для нас качеств. Друг – это человек, с которым тебе интересно и который может тебя понять. При этом совсем не обязательно, чтобы вам друг в друге всё нравилось. В близких отношениях необходимо идти на компромиссы, уметь с пониманием относиться к недостаткам другого человека и прощать какие-то его слабости. Но и он должен платить тебе тем же. А значит, признавать за тобой право не соглашаться с ним во всем. И точно так же, как друзья влияют на нас, мы способны влиять на них.

Если ты не владеешь навыками общения со сверстниками, родителями и другими людьми, то в отношениях может возникнуть конфликт.

Что делать, если одноклассники не уважают?

Большинству людей важно, чтобы их уважали и принимали те, кто их окружает дома и на работе. Но если этого нет, как быть? Прежде всего, попробуй понять, насколько для тебя это важно? Твои одноклассники – кто они для тебя? Дороги ли они тебе? Насколько значимо их мнение? Конечно, легче учиться в том коллективе, где у тебя есть друзья и единомышленники. Но так получается не всегда, жизнь некоторых подростков и взрослых людей складывается таким образом, что на работе (в школе) их окружают люди

чужие, с иными взглядами. Если у них есть близкие родные люди, друзья, с которыми они могут поделиться сокровенным вне работы и школы, то эту ситуацию вполне можно пережить. На работе, в школе – ровные, не конфликтные деловые отношения, дома, вечером — общение с близкими по духу людьми,

Если же твои одноклассники дороги тебе, и ты хочешь заслужить их уважение, то нужно серьезно разбираться с тем, что происходит. Как правило, уважают тех людей, которые вносят весомый вклад в жизнь коллектива, ведут себя с достоинством, не унижая себя и других, с которыми интересно.

Чем ты можешь быть интересен для одноклассников?

Именно ты, как человек, как личность? Ты владеешь знаниями, которых нет у других, и готов ими поделиться: (Знаниями, а не домашним заданием, которое можно легко списать и выдать за свое!)

Ты владеешь какими-то умениями, которые ценятся среди одноклассников: владеешь компьютером, знаешь программирование, водишь машину, разбираешься в музыке или современных танцах и т.д.?

Может быть, ты готов взять на себя ответственность при решении каких-то сложных вопросов, т. е. выступить и роли лидера?

Есть у тебя какое-нибудь дело, в котором ты достиг результатов?

Если ты хочешь, чтобы тебя уважали, воспитывай в себе чувство собственного достоинства и развивай качества достойные уважения.

И помни: уважают того, кто уважает и самого себя, и других. Замечаешь ли ты достоинства окружающих людей, ценишь ли их?

Когда окружающие не уважают и не ценят – тяжело и обидно. Но просто так уважение не приходит.

5.3. Текст беседы для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. Однако, это трудно. Нужно думать, объективно оценивать свои и чужие поступки, искать первопричину... Людям как это сделать, если страсти кипят и переполняют негативные эмоции?

Чтобы чувства немного остыли, надо побыть одному, успокоится. Не начинай выяснять отношения, пока не будешь готов к более или менее спокойному разговору.

Решение конфликта редко лежит на поверхности, чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

- 1) что происходит;
- 2) кто включен в происходящие события (т.е. между кем конфликт?);
- 3) что, какие интересы заставляют людей в них участвовать?

Прежде всего, задумайся о себе: какие твои собственные интересы затронул этот конфликт?

Подумай о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за живое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает?

Итак, дай своим чувствам остыть и поразмышляй о причинах конфликта и его участниках. Теперь можно устраивать личную встречу со своим, как говорят научным языком, оппонентом.

Конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Житейский конфликт не приведёт к серьёзной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Правила решения житейских конфликтов между близкими людьми, друзьями:

1. Выясните как можно точнее, в чём именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договорённостям.
5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

5.4. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса

Источником стресса может быть любая жизненная ситуация. Но не каждая бывает критической. Много зависит от того, как мы воспринимаем информацию, приходящую к нам извне. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния депрессии.

Так, некоторые учащиеся, в ситуации экзамена чувствуют прилив сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию; другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются невроты, нарушается сон, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта – это цена за слишком сильные переживания.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. СТРЕСС – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, т.к. он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. Стресс опасен тогда, когда долго длится.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека.

Признаки того, что у тебя стресс:

- > *проблемы с едой и питанием,*
- > *излишний дневной сон или бессонница,*
- > *повышенная раздражительность,*
- > *физическое истощение,*
- > *нежелание следить за своей внешностью.*

Многие подростки реагируют на стресс отстраненностью, замкнутостью, часто закрываются в комнате и долго оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки.

Можно ли избежать стресса?

Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? Стресс невозможно избежать, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть». Чего же следует избегать? Дистресса, под которым ученые понимают вредоносный или неприятный стресс.

Как не допустить дистресс?

Бывают моменты, когда кажется, что всё так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдёшь силы помочь себе, то без потерь не обойдёшься. Ты рискуешь лишь озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть и в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор» – время, но ты можешь помочь себе и сам.

Главное – не копить плохие эмоции, не закупорив их в себе. Если ты на что-то или на кого-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнёт работать «вулкан». Т.к. он может «взорваться» в не самое неподходящее время.

Помни! Ты сам многое можешь изменить.

Надо только этого захотеть.

Верь, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «*За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим!*».

Пойми, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

Поделись с кем-нибудь своими переживаниями, не замыкайся на своих проблемах, и больше общайся с друзьями и другими людьми.

Найди «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумай, как он справлялся с проблемами.

Сделай выводы. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью. Теперь ты знаешь, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует – другой раз учти свой новый опыт.

Сравни свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего. Хорошее всегда перевешивает плохое, хоть ненамного.

Если стресс «налицо», можно поплавать или покататься на велосипеде, чтобы хоть на время об этом забыть.

Не предавайся «генерализации» и «катастрофизации». Если тебя предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если ты получил «2» на экзамене — это еще не катастрофа.

Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

А еще: старайся выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (делай зарядку, танцуй, занимайся спортом, музыкой и т.д.).

Если все же ты чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями и тебе требуется помощь, не стесняйся ее попросить. Не надо этого стыдиться.

Упражнения для снятия стресса

Для снижения стресса и излишней тревоги, для снижения эмоционального напряжения рекомендуется мышечное расслабление (мышечная релаксация).

Еще в начале века американский врач Джекобсон, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии умственного напряжения или душевного волнения, заметил, что у них всегда отмечается также напряжение мышц. Иначе говоря, умственному напряжению всегда сопутствуем мышечное. Если же мышцы расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думали, и у них не возникало никаких представлений или эмоций. Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению релаксации (по-английски

relax – расслабление) – для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональном напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Предлагаем тебе несколько упражнений, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению» напряжения в стрессовой ситуации.

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего кроме... стены.

1. Нахмурь лоб, сильно напряги лобные мышцы на 10 секунд; расслабь их тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

Фиксируй ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурься, напряги веки на 10 секунд, затем расслабь – тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее.

3. Наморщи нос на 10 секунд. Расслабь. Повтори быстрее.

4. Крепко сожми губы. Расслабь. Повтори быстрее.

5. Сильно упрись затылком в стену. Расслабься. Повтори быстрее.

6. Упрись в стену левой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

7. Упрись в стену правой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и ты чувствуешь, что теряешь самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Напряги пальцы ног так сильно, как можешь, Затем расслабь их.

2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.

3. Напряги и расслабь икры.

4. Напряги и расслабь колени.

5. Напряги и расслабь бедра.

6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.

7. Напряги и расслабь живот.

8. Расслабь спину и плечи.

9. Расслабь кисти рук.

10. Расслабь предплечья.

11. Расслабь шею.

12. Расслабь лицевые мышцы.

13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда тебе покажется, что ты, как будто, медленно плывёшь – ты полностью расслабился.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начни считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрой глаза. Снова посчитай от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхай, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считай от 10 до 1. На этот раз представь, что выдыхаемый тобой воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом «цветной туман» сгущается, превращается в облака.

4. Плыви по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дыши медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начни считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Упражнение 4. Сядь на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегни слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

1. Вытяни пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняй такое положение 10 секунд, затемними напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточься на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повтори 3-5 раз.

2. Опираясь пятками на пол, отгибай пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голени. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления. 3. Подними ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

5.5. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Большинство старшеклассников переживают эмоциональное состояние тревоги, возникающее в процессе обучения (например, во время экзаменов).

Тревога часто появляется из-за того, что человек заранее ждет неудач, особенно в общении с окружающими и от того, что не может правильно оценить ситуацию. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Есть категория людей, у которых тревожность очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Физиологические признаки тревожности:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- покраснение или побледнение кожи лица и рук;
- сухость во рту;
- дрожащие руки и ноги, дрожащий голос;
- холодные потные руки;
- неприятные ощущения в животе;
- и др.

Психологические признаки тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грозящей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Повышенная и очень высокая тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности человека. Если тревожность повышена, значит, что-то неблагополучно в личности человека.

Попробуй самостоятельно справиться с тревожностью. Есть специальные методы, которые человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно.

Упражнения, направленные на преодоление напряжения и тревожности

Упражнение 1 «Расслабление под музыку»¹

Это упражнение нужно выполнять под музыку. В некоторых магазинах продаётся спокойная музыка для расслабления. Если у тебя нет такой музыки, включи любую медленную, негромкую музыку, которая тебе нравится.

Приготовь музыку и сделай шаг за шагом следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Положи руки на колени.
 - Закрой глаза.
 - Медленно расслабь мышцы.
 - Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чём беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
 - Ни о чём не тревожься и не переживай, просто слушай музыку.
- («Полезные навыки», тетрадь для уч-ся, под ред. О.Л. Романовой. М.,2001)

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в день. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 2 «Продумай заранее»

Шаг за шагом сделай следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.

- Вообрази себя в трудной ситуации. Например: конфликт с другом.

- Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

- Подумай, что ты скажешь и что сделаешь.

- Придумай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй задание перед тем, как окажешься в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Упражнение 3 «Глубокое дыхание».

Шаг за шагом сделай следующее:

- Считая в уме до четырёх, медленно сделай глубокий вдох.

- Задержи дыхание и снова сосчитай до четырёх.

- Считая в уме до четырёх, медленно выдохни.

- Повтори процедуру: медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

Для работы над излишней тревожностью, предлагаем тебе периодически выполнять ещё одно упражнение: «*Банка Беспокойства*».

Многие проблемы – это просто замаскированные беспокойства. А беспокойство еще никогда и ничего не решало. Упражнение «*Банка Беспокойства*» поможет тебе устранить ненужную тревогу. Мы все любим о чем-нибудь попереживать. Отведи 10 минут в неделю, чтобы «насладиться» чистым беспокойством. Все остальное время ты можешь хранить свои тревоги, составив их список и сложив в «*Банку Беспокойства*». Потом, когда подойдет время, достань Банку, перечитайте свои беспокойства и снова «попереживай». Ты можешь обнаружить, что многие тревоги тем временем разрешились. Это освободит тебя и твои мысли для более продуктивных действий. Итак, напиши список тех проблем, которые тебя беспокоят сейчас, сложи их в Банку, и закрой ее.

Очень важный момент в работе над тревогой – научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией. Внимательно нужно относиться и к нагрузкам переутомление также может вызывать тревожность. Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Бывают ситуации, когда справиться с тревогой самому сложно, нужна помощь и поддержка взрослых. Можно обратиться за помощью к родителям или к специалистам: врачам, психологам. Психолог поможет разобраться со своей самооценкой, поработать над преодолением внутренних конфликтов, над формированием навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Как стать уверенным в себе?

Следует понять, что уверенность подобна деревьям – она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит тебе справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями.

Слово «уверенность» происходит от слова Вера – поэтому для начала тебе необходимо поверить в то, что ты – уникальная, неповторимая личность, достойная признания, уважения и любви.

Затем нужно выяснить свои сильные, положительные качества. Если ты считаешь, что у тебя таких качеств нет, то ты очень сильно ошибаешься! Не бывает абсолютно отрицательных или абсолютно слабых людей, в каждом есть свои сильные стороны. Для этого можно обратиться к родственникам или друзьям, ведь со стороны мы выглядим иначе, чем в собственных глазах. Выяснил?

Теперь нужно попросить близких чаще говорить тебе об этих сильных качествах, не забывая и самому их поддерживать и развивать.

Но кроме сильных сторон у тебя, как и у любого другого человека, есть и слабости. Ты должен решить, от каких из них ты хочешь избавиться в первую очередь. Только не пытайся бороться со всем сразу. Действуй поэтапно, стараясь отмечать каждый, даже самый маленький успех в этой нелёгкой работе. Ведь именно ощущение успешности является основой уверенности. Успех дает силы, необходимые для последующих усилий.

И помни, что воспитание уверенности требует времени, и ускорить этот процесс очень сложно, а сломать – легко. Главное – чтобы твоё движение в сторону большей уверенности было последовательным, а его скорость может быть разной.

Кризисы в нашей жизни

Кризис – это своего рода развилка, разделение дорог, за которой может последовать либо крах, ибо благополучное разрешение. В кризисном состоянии человек склонен чрезмерно концентрироваться на собственных трудностях и переживаниях. Он рассматривает их как безнадёжный тупик.

Кризис в жизни – это всегда неприятно. Человек, переживший кризис, всегда становится сильнее, потому что у него появляется опыт, которого раньше не было.

5.6. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии

Причинами депрессии могут быть также следующие ситуации:

1. Семейные проблемы родителей.
2. Смерть близкого человека.
3. Болезнь кого-то из членов семьи.
4. Отсутствие друзей.

Подростки часто бывают мрачными, поэтому трудно сказать, когда молодой человек действительно находится в состоянии депрессии. Никогда

не следует обращаться к экстрасенсам, знахарям, колдунам, даже если они утверждают, что имеют специальное медицинское образование и обещают «излечить все болезни» и «устранить все проблемы». Эти люди могут нанести существенный вред психическому здоровью.

Депрессия приносит с собой множество мучительных чувств: отчаяние, безнадежность, беспомощность, вину, стыд, внутреннюю опустошенность и убежденность в своей ненужности, бездарности и бесполезности. Некоторые подростки, испытывая эти чувства, зачастую не знают, что предпринять. Они находят самый лёгкий путь «решения» собственных проблем – путь саморазрушения: они много курят, употребляют алкоголь, принимают наркотики, становятся распушенными, враждебно относятся к окружающим, водятся с «дурными компаниями» или помышляют вообще расстаться со своей жизнью. Это самый лёгкий путь и самый глупый!

Если тебе плохо, ты должен с кем-нибудь обязательно поговорить. Лучше всего, если это будут родители.

Если родители не готовы тебя выслушать, понять, разделить твои переживания и посоветовать тебе что-нибудь, тогда подумай: с кем ты чувствуешь себя комфортно и спокойно, и откройся этому человеку, расскажи о себе и своих переживаниях.

Если тебе действительно не с кем поделиться, то ты можешь позвонить по **«телефону доверия»**. Там работают хорошо подготовленные специалисты. Они не только могут дать ценный совет, они - хорошие слушатели. Порой уже один тот факт, что эти люди тебе неизвестны, ты слышишь их дружелюбный голос, - заставляет быть менее сдержанным, более открытым в выражении чувств.

Могут помочь **консультации психолога и психотерапевта**. Специалисты помогут узнать о причинах твоей депрессии и научить тебя справляться с ней.

Ты можешь помочь себе сам!

Ты не решишь свою проблему, лёжа на диване. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение. И не просто, потому что ты отвлекаешься от своих проблем, а потому, что повышается мышечный тонус.

Чем дольше ты пребываешь в депрессии, тем больше ты впадаешь, втягиваешься в неё. Не углубляйся! Ищи выход! И помни: депрессия проходит. Время - лучший лекарь. Так говорят испокон веков. Поверь в это!

Если случилось горе...

«Что делать, если ты потерял близкого человека и тебе без него плохо?». Горе после потери дорогого человека очень глубоко. Когда такое случается, от него нельзя убежать, спрятаться. Горе надо пережить. Приняв его умом и сердцем. Первая стадия – всегда шок, протест, одиночество. Кажется, что осознать потерю невозможно, все пусто, нет сна, аппетита. Часто возникает чувство вины. Не надо скрывать своего горя, если хочется плакать – плачь, в этом нет ничего постыдного. Если есть друзья, родственники, близкие – расскажи им о своих переживаниях.

Сходи в церковь и помяни умершего. Христианство учит, что смерть — только переход из одного мира в другой. Церковь советует не только молиться, но и делать добро во имя умерших. Пройдет какое-то время, и тебе станет легче.

Переживай, но не уединяйся, старайся быть с друзьями, родными.

Занимайся делами, вспоминай умершего и твои отношения с ним. Если по-настоящему не изжить горя, его последствия могут подорвать здоровье, отразиться на психическом равновесии.

Люди, перенесшие горе, становятся взрослее, глубже, лучше, научаются сострадать другим.

Не стесняйся позвонить по «Телефону доверия» «в любое время» дня и ночи.

ЕСЛИ ТЫ ИЛИ ТВОЙ ДРУГ В ОТЧАЯНИИ

Возможно, ты или твой друг столкнулись в своей жизни с такими трудностями, попали в такое положение, из которого, как вам кажется, единственным выходом было бы самоубийство. В некоторых случаях (утрата дорогого человека, разочарование в дружбе, несчастная любовь и т. д.) эмоциональные переживания достигают степени невыносимого страдания, и возникает желание покончить с собой. Тогда кажется, что самоубийство поможет разрешить все жизненные трудности. Такие мысли возникают обычно в минуты отчаяния.

Остановитесь, дайте себе и вашим близким еще один шанс – посетите психолога! Не бывает безвыходных ситуаций, в крайнем случае, «выход там же, где и вход», как сказал один мудрец, умереть мы всегда успеем, поэтому стоит побороться за себя до последнего.

Тебе известна притча про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком? Одна решила, что бессмысленно что-то делать, сложила лапки и утонула. А другая, барахталась до тех пор, пока молоко не превратилось в сметану, а затем в масло. И тогда лягушка смогла выбраться. Она хотела жить, она верила в спасение, но, главное, она верила в себя, в свои возможности, в свое неотъемлемое право на жизнь!

Некоторые люди, в том числе и подростки не находят никакого другого пути решения своих проблем, кроме как уничтожения самого себя, т.е. самоубийства.

Прежде, чем лишать себя жизни, нужно обязательно сделать три вещи:

- съесть мороженое (или ещё что-нибудь вкусненькое),
- принять душ,
- поговорить с кем-нибудь из взрослых.

За это время человек успевает остыть и опомниться от отчаяния, и убивать себя уже не хочется. В такие моменты еще полезно вспомнить, что по христианским и многим другим религиозным мировоззрениям самоубийство – это тяжкий грех.

Но если такие мысли все же приходят, время от времени, нужно обязательно без промедления обратиться к психотерапевту, психологу или

психоневрологу. Эти специалисты помогут разрешить проблемы и снимут боль переживания.

В жизни бывают трудности, которые кажутся неразрешимыми. И, всё же, люди каким-то образом поднимаются над ними, решают свои проблемы, или учатся жить с этими трудностями. Ну, например: от тебя ушёл любимый человек. Да, это трагедия, это тяжело, это невыносимо! Это не повод, чтобы лишить других людей общаться, дружить, разговаривать с тобой, любить тебя. Если ты считаешь, что твоё существование невыносимо - измени его. Измени свой внешний вид, измени обстановку в комнате и т.д.

ЗАПОМНИ: ты можешь изменить в своей жизни многое.

Что бы с тобой ни случилось, всегда помни – ты не одинок. Во всем мире и, возможно, совсем рядом есть люди, которым тоже плохо, может быть - даже гораздо хуже, чем тебе. Посочувствуй тем, у кого нет своего собственного дома, кто страдает от тяжелых ран и болезней, кто подвергается обидам и несправедливости. И ты почувствуешь, что твоя собственная беда - вовсе не исключительная, ее можно пережить и справиться с ней, как это и делают другие люди. Думай не только о себе. И тогда, даже твое собственное несчастье не покажется таким тяжелым.

Никто не бывает удачлив каждый день. Даже у великих людей случаются в жизни большие беды и неудачи. Помни об этом, когда станет тоскливо на душе. Помни и о том, что твоя беда – не самая страшная. Люди находят в себе силы справиться с неудачами! Значит и у тебя получится!

В радости мир видится нам в розовом свете. А, рассердившись или загрустив, уже не ждём ничего хорошего. И в том, и в другом случае мы чаще всего ошибаемся. Потому что мир очень разнообразен, и никогда не известно наверняка, какой стороной он к нам в следующий момент повернется. Поэтому, учись сам и научи своего друга, всякий раз, когда плохое настроение берёт над ними верх, повторять за мудрые слова: *«Не торопись горевать!»*.

Наши поступки, а также настроения и мысли возвращаются к нам в виде таких же поступков, такого же настроения окружающих нас людей. Поэтому: **ОТНОСИСЬ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ТАК ЖЕ, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОН ОТНОСИЛСЯ К ТЕБЕ.**

Любая неприятность – временная, ни одно огорчение, ни одна обида не останется с тобой навсегда. А поскольку переживать их не совсем приятно, надо поскорее с ними расстаться. КАК? Попробуй для этого выполнить следующие задания:

1. Вспомни, какие неприятности случались в твоей жизни год назад. Что ты тогда чувствовал? Что ты чувствуешь теперь? После того, как прошёл целый год, как ты относишься к тому, что тогда случилось?

2. Задумайся, что беспокоит тебя сегодня? Чего ты боишься, о чём переживаешь? А теперь представь, как ты будешь относиться к этим страхам и огорчениям год спустя?

3. Сколько, по-твоему, должно пройти времени, чтобы человека

перестали беспокоить сегодняшние заботы и неприятности?

Если ты сам не испытываешь подобных проблем, но, если твой друг **НАХОДИТСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ – ПОМОГИ ЕМУ!**

Если твой друг живет в неблагополучной семье, если страдает от насмешек одноклассников, если он попался на крючок наркотической зависимости и т. д., у него может возникнуть тяжёлый психологический кризис. Может быть, его тревоги и беспокойства покажутся тебе недостаточно серьезными. Однако, имей в виду, сам он может считать по-другому. Более того, свои проблемы он может преувеличивать, причем настолько, что они начинают казаться неразрешимыми. Но известно, что неразрешимых проблем не существует. По крайней мере, уход от них не является решением. И если ДРУГ этого не понимает, надо помочь ему найти выход.

Крайне редко человек, принявший трагическое решение расстаться с жизнью, ни с кем им не делится – хотя бы завуалировано, намёком. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков почти всегда предупреждают о своих намерениях. **Важно вовремя заметить эти знаки!** Тот, кто говорит о суициде, часто его совершает! Если кто-либо, как-бы, невзначай заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он(а) давно о нём думает. Суицид – не просто способ обратить на себя внимание – это знак того, что человек действительно попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось.

Поэтому, если кто-то из твоих друзей говорит: «жизнь потеряла всякий смысл», «жить не хочется», «всё вокруг мерзко и отвратительно и терпеть это, больше нет сил» и т.д., или раздает свои ценные вещи друзьям, прозрачно намекая, что ему они больше не пригодятся – **надо бить тревогу!**

Объясни своему другу, что со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей и чувств, уникальный опыт и мировоззрение.

Рекомендации «отчаявшимся» подросткам

Эти рекомендации придумали твои сверстники, учащиеся старших классов разных школ города. Рекомендации, предназначены специально для тех ребят, которые попали в трудную жизненную ситуацию и считают, что единственный выход из неё - самоубийство.

Это, своего рода аргументы, которые помогут убедить человека в том, что надо жить!

- Старайся искать позитив в любой ситуации. Радуйся всему!
- Из каждой ситуации есть выход, просто нужно постараться его увидеть.
- Мы всегда думаем, что если вдруг умрем, то что-то кому-то докажем. Но даже если это так, ты сам уже об этом не узнаешь. Тогда теряется весь смысл действия. Подумай, ведь это твой и только твой выбор.
- Надо искать в себе силы, которые помогут жить. Жизнь проверяет нас на прочность, не надо сдаваться, надо идти к своей цели, своей мечте.

- Только подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой, а какие хорошие слова ты можешь говорить своим родителям и друзьям. И сколько еще интересных чувств ты можешь испытать в своей жизни!

- «В моменты, когда мне становилось совсем плохо, я шла и принимала душ. Это удивительно, но вода смывает часть душевных мук. Затем я шла на балкон, и смотрела на звезды. Я знала, что одна из них принадлежит мне, и сознание того, что она потухнет, порождала во мне жажду жизни. Тут вдруг подул легкий ветерок... Ах, какое приятное ощущение...! И тут я услышала, как бьется сердце у меня в груди. На миг я представила, что оно остановится, и я больше никогда не увижу звездного неба, друзей, родителей... И тут ко мне пришло озарение. Я поняла, что моя любовь – это вдохновение, и я начала писать стихи».

- Люди! Наша жизнь – самое дорогое, что есть на свете у любого. Но она очень хрупка! Берегите ее! Делайте для нее самое лучшее, ведь вы делаете это для себя. Абсолютно каждый в силах сделать себя счастливым, главное – не лениться. Радуйтесь каждому дню, каждому лучику солнца, каждому дуновению ветерка! Улыбнитесь каждому прохожему. Проявляйте доброту, благожелательность, помогайте людям - и вам все это вернется.

Преодоление кризиса

Для многих житейских проблем существуют довольно простые и доступные решения. И если они нам не известны, то мы, по крайней мере, знаем, к какому специалисту обратиться за советом. Так, например, обычный человек не слишком искушен в вопросах права. Поэтому, в случае необходимости он отправляется в юридическую консультацию, где знатоки законов помогут ему найти правильное решение.

В случае болезни человек обращается к врачу, который квалифицированно разберется в причинах недуга и пропишет нужное лекарство. А как поступить, когда болит душа?

В таких случаях помощь может оказать психолог, В нашем городе много таких специалистов. Есть специальные психологические центры. Одним из таких является **городской психолого-педагогический центр** (пр-т Комсомольский, 77), в котором каждый подросток и взрослый может получить квалифицированную психологическую помощь.

Если ты не готов идти к психологу, то ты можешь воспользоваться услугами **«Телефона доверия»**. Туда можно анонимно, не называя своего имени, обратиться в тяжёлую минуту за помощью и советом. Но как быть, если по каким-то причинам такую помощь получить затруднительно?

На самом деле, психологическую помощь человек способен оказать себе и сам. Тем более её могут оказать друг другу близкие друзья, которых связывает взаимное доверие и готовность к взаимовыручке. Есть несколько общих и доступных правил, которые позволяют успешно бороться с психологическим кризисом - самостоятельно или с помощью друга.

Правило, которое необходимо запомнить.

Если переживания тебя слишком тяготят, ими необходимо поделиться с тем, кто выслушает тебя со вниманием и участием. Если от внутреннего кризиса страдает кто-то из друзей и близких, надо дать ему возможность разрядить напряжение в дружеской беседе. Для этого не обязательно обладать великой мудростью, достаточно просто уметь внимательно слушать. Ведь порою человеку, чтобы стало легче на душе, нужно просто выговориться. Впрочем, такой разговор не только выполняет функцию разрядки. Чтобы правильно понять, осознать свои проблемы, человеку необходимо их внятно выразить. Этому помогают осторожные наводящие вопросы (которые имеет смысл иной раз задать и самому себе, когда хочешь разобраться в своих противоречивых чувствах). Важно найти ясные ответы на довольно простые вопросы:

- Что именно приносит сильное огорчение! Случалось ли что-то подобное в прошлом?
- Удавалось ли раньше справляться с такими неприятностями? Если да, то что этому способствовало?
- Нельзя ли и теперь использовать эти средства?

Мы уже говорили о том, что в кризисном состоянии человек склонен чрезмерно концентрироваться на собственных трудностях и переживаниях. Он рассматривает их как безнадёжный тупик. Так бывает, когда человек заблудится в лабиринте. И ему надо напомнить, что существует еще множество разных ходов помимо злосчастного тупика. Если как следует поискать, обязательно найдешь выход. Есть специальный прием, который помогает избавиться от ощущения безвыходности, безысходности. Этот приём называется «позитивным переосмыслением». Ведь в любой неприятности, как ни странно, можно найти свои положительные стороны. Например, родители постоянно ругают тебя за плохие отметки, и из-за плохой успеваемости; не осталось никакой надежды поступить в вуз? Что ж, значит, ты найдешь себе какую-то иную профессию, в которой проявятся твои пока нереализованные способности. Тебя предал друг? Но благодаря этому ты стал лучше разбираться в людях и теперь не будешь так наивно доверчив, и так далее.

Конечно, подобный подход не всегда утешает. Зато он позволяет научиться, более спокойно, воспринимать действительность. Ведь мир окрашен совсем не в черно-белые тона. И во всем многообразии его оттенков всегда найдется какой-то светлый тон. Самое важное – перестроить не столько свое восприятие мира, сколько реальное поведение, а для этого требуется перестройка всей системы мотивов. Человек, попавший в тиски кризиса, заботится лишь о том, как избавиться от тягот жизни. Отсюда всего один шаг до бесплодной идеи ухода, бегства. Душевного благополучия способен достичь тот, кто стремится чего-то добиться. Поэтому «лекарство» от кризиса – не мучительное «самокопание», а реальное дело, в котором можно достичь осязаемых успехов. Важен любой, хотя бы самый маленький успех в какой бы то ни было сфере деятельности! Человек, которому хоть что-то удастся, начинает ставить перед собой всё новые и новые цели. Значит, жизнь

продолжается! Свои ближайшие, а также весьма отдалённые цели полезно выстроить в некий перспективный план. Надо более или менее реалистично представить себе: чего мне удастся добиться через год, через два, через пять лет? Что для этого потребуется? Кто сможет мне в этом помочь? Пускай это будет не очень определенный план, главное, чтобы он был. Ведь человек жив, пока он к чему-то стремится. Не существует ни одной причины, по которой можно было бы отказаться от своего будущего. Зато есть много причин этого не делать.

УБЕЖДЕНИЯ

ОДИННАДЦАТЬ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ	ОДИННАДЦАТЬ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ ВЫЗЫВАТЬ ПРОБЛЕМЫ
<p>1. КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ МЕНЯ! Мы говорим сами себе: <i>«Никто меня не любит!»</i>; <i>«Я несчастный!»</i>; <i>«Бедненький я!»</i>; <i>«Мне так жалко</i></p>	<p>1. КАЖДЫЙ НЕ ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ МЕНЯ! <i>«Меня не обязаны все любить!»</i>; <i>«И я не могу любить всех людей на свете, я могу их уважать!»</i></p>
<p>2. Я ДОЛЖЕН ВСЕГДА ВСЁ ДЕЛАТЬ НА ОТЛИЧНО! <i>«Я ошибся!»</i>; <i>«Я пропал!»</i> <i>«Это ужасно!»</i>; <i>«Мне нет прощения!»</i></p>	<p>2. ВСЕ ЛЮДИ ОШИБАЮТСЯ! <i>«Любой человек может допустить ошибку!»</i>; <i>« На ошибках люди учатся!»</i></p>
<p>3. НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПЛОХИЕ – ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАКАЗАНЫ! <i>«Он плохой!»</i>; <i>«Он ужасен!»</i>; <i>«Он должен сидеть в тюрьме!»</i></p>	<p>3. НЕ ВСЕ ЛЮДИ В ЭТОМ МИРЕ ПЛОХИЕ! <i>«Люди, которые делают то, что мне не нравится, не обязательно плохие люди!»</i>; <i>«Люди такие, какие они есть!»</i>; <i>«Я не могу управлять другими людьми или изменить их. Все мы заслуживаем одинакового отношения!»</i></p>
<p>4. ВЕЩИ И СОБЫТИЯ НЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ НАШИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НИХ! <i>«В мире всё так плохо устроено!»</i>; <i>«Я должен изменить всё и всех!»</i></p>	<p>4. Я НЕ ДОЛЖЕН СТРЕМИТЬСЯ ВСЕМ УПРАВЛЯТЬ! <i>«Я не могу изменить мир вокруг, но я могу изменить своё отношение к нему!»</i>; <i>«Я могу принимать людей, вещи и события такими, какие они есть».</i></p>
<p>5. В МОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ ВИНОВАТЫ ВЫ! <i>«Это ты виноват!»</i>; <i>«Это его вина!».</i></p>	<p>5. Я ОТВЕЧАЮ ЗА СЕБЯ, ЗА СВОИ ПОСТУПКИ И ЧУВСТВА САМ! <i>«Если у меня неудачный день, я сам допустил это!»</i>; <i>«Я сам строю свою жизнь!».</i></p>
<p>6. Я ЗНАЮ, ЧТО СКОРО ПРОИЗОЙДЁТ ЧТО-ТО УЖАСНОЕ! <i>«Я не могу рас слабиться!»</i> <i>«А вдруг меня собьёт машина?»</i>; <i>«А вдруг землетрясение?»</i>; <i>«Я должен быть бдительным. Я должен всё предусмотреть».</i></p>	<p>6. ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО! <i>«В жизни случаются неприятности. Но, я могу многое исправить!»</i>; <i>«Я не должен тратить впустую свою энергию на терзания и тревогу».</i></p>

<p>7. ЛУЧШЕ И НЕ ПЫТАТЬСЯ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ! <i>«В жизни всё предопределено!»; «Нет смысла что-либо менять или пытаться изменить»; «От моего мнения ничего не изменится».</i></p>	<p>7. В ЖИЗНИ НАДО БЫТЬ АКТИВНЫМ! <i>«Я могу! Даже когда передо мной стоит множество трудных задач, лучше действовать, чем убежать от них. Я многое могу!»</i></p>
<p>8. Я ПОСТОЯННО НУЖДАЮСЬ В КОМ-ТО БОЛЕЕ СИЛЬНОМ, ЧЕМ Я! <i>«Мне трудно самому принимать решения!»; «Я не могу делать свой собственный выбор!»; «Подскажите мне, что я должен делать!»;</i></p>	<p>8. Я МНОГОЕ УМЕЮ! <i>«Мне необходимо научиться принимать собственные решения, потому что никто не знает меня лучше, чем я сам!»; «Я способен сам думать»</i></p>
<p>9. Я НЕ СМОГУ ИЗМЕНИТЬСЯ! <i>«Всё, что случилось в моём детстве, определило мой дальнейший жизненный путь!»</i></p>	<p>9. Я МОГУ ИЗМЕНЯТЬСЯ! <i>«Каждый день - новый день!»; «Я могу меняться!».</i></p>
<p>10. ВСЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ- ЭТО МОИ ПРОБЛЕМЫ! <i>« Все твои проблемы я решу сам!»; «Я должен помочь всем!»; «Я должен помочь всем устроить всё в их жизни!».</i></p>	<p>10. ДРУГИЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ САМИ ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ. <i>«Я не могу решать чужие проблемы, как свои собственные. Я не могу вмешиваться в чужую жизнь. Я могу помочь людям, но я не могу делать всё за них».</i></p>
<p>11. ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН ПУТЬ СДЕЛАТЬ ЭТО! <i>«Он неправильно поступает!»; « Только я знаю, как это нужно сделать правильно!».</i></p>	<p>11. Я МОГУ БЫТЬ ГИБКИМ. <i>«Есть много путей для достижения цели. У многих людей есть хорошие идеи по поводу того, как это делать. Некоторые из этих идей могут мне нравиться больше, другие - меньше, но все они заслуживают внимания!».</i></p>

5.7. Позитивные установки для учащихся

Наши чувства вызываются не тем, что с нами случается, а нашими мыслями относительно того, что произошло. Если мы хотим распрощаться с нашими отрицательными эмоциями, надо уделять больше внимания тому, что мы думаем, по-новому взглянуть на наш язык и слова, которые обычно мы говорим. Установки, приведенные ниже, позволят взглянуть на себя, других людей, мир вокруг нас более позитивно, оптимистично. Установка – метод словесного самовнушения. Произнесение установок не обязательно должно быть строго по тексту, некоторые можно произносить вслух или «про себя» утром и вечером, по дороге в школу и домой, в течение дня, перед трудной беседой, контрольной и т. п.

Проговаривание установок должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли:

- Я люблю жизнь!
- Мне нравится находиться в обществе других людей!
- Я с удовольствием знакомлюсь с новыми людьми, общаюсь!
- Я открыт для общения!
- Я уверен в своих поступках!

- Я положительно оцениваю свои действия!
- Я спокойно, по-философски отношусь к своим ошибкам!
- Я такой, какой есть, но я стараюсь, стать лучше!
- Я всегда понимаю окружающих людей!
- Я умею дать отпор тем, кто пытается меня обидеть, задеть!
- Я сильный духом!
- Я всегда знаю, чего я хочу!
- Я целеустремленный человек!
- Я уверенно иду к своей цели!
- Я разговариваю с людьми на любые темы!
- Я умею поддержать разговор в компании друзей, незнакомых людей!
- Я сильный человек!
- Я спокойно воспринимаю реакцию других на свои поступки, слова!
- Я высказываю свое мнение!
- Я задаю вопросы!
- У меня цветущий вид!
- Мои глаза полны радости, удовлетворения!
- У меня непринужденный, приятный взгляд!
- У меня хорошее настроение и самочувствие!
- У меня боевой настрой!
- Я быстро принимаю решения!
- Мои решения правильные!
- Я интересная яркая личность!

Техника самоподдержки: «Я верю, что я – ...»

- Я верю, что я вполне достоин уважения!
- Я верю, что я имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками!
- Я верю, что я могу отстаивать свою позицию!
- Я верю, что я неповторимый человек!
- Я верю, что я добрый и отзывчивый!
- Я верю, что я могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни!
- Я верю, что я отвечаю за своё поведение.
- Я верю, что я могу понять своих родителей, и они понимают меня, хотя это не всегда просто!
- Я верю, что я могу сказать «НЕТ», когда это необходимо!
- Я верю, что я учусь на своих ошибках!
- Я верю, что я могу доставлять радость себе и другим!
- Я верю, что я уважаю себя! Я верю, что я люблю, и меня любят!
- Я верю, что я просто хороший человек!

Портрет психологически здорового человека

Если ты:

- ✓ принимаешь себя, таким, какой есть;

- ✓ принимаешь окружающих такими, какие они есть;
- ✓ ориентируешься на реальность;
- ✓ концентрируешься на проблеме, а не на себе и не боишься одиночества;
- ✓ автономный и независимый не склонен к стереотипам в восприятии людей и явлений;
- ✓ духовный;
- ✓ обладаешь добрым чувством юмора и творческий;
- ✓ открыт переживаниям;
- ✓ глубоко и адекватно осознаешь свои мысли и чувства;
- ✓ принимаешь их как основу для выбора поведения;
- ✓ способен к принятию мира;
- ✓ стремишься к счастью и свободе для себя и других;
- ✓ ответственен за свою жизнь;
- ✓ умеешь извлекать опыт из собственных ошибок и неблагоприятных ситуаций;
- ✓ умеешь принимать роли, различные по статусу и содержанию, но не принимаешь патологических ролей;
- ✓ не позволяешь собой манипулировать;
- ✓ подвижен и восприимчив к внешним изменениям;
- ✓ обладаешь внутренним стержнем, запасом прочности;
- ✓ владеешь эффективными способами психологической защиты, что позволяет тебе противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность, то можешь считать себя психологически здоровым человеком.

Десять «Золотых жизненных правил»

Возможно, эти правила помогут тебе стать самостоятельно мыслящим независимым человеком, ответственным за себя и свою судьбу.

1. Всегда оставайся собой.
2. Старайся не зависеть от настроения близких и окружающих.
3. Никто не виноват в твоей судьбе. Никто не обязан тебя любить. Неси любовь в себе. Дари свою любовь другим.
4. Помни, что слабость душевных сил – это еще не подлость, а просто слабость.
5. Не верь клятвам и пустым обещаниям. «Любовь нельзя приковать к галерам».
6. предавших тебя людей обходи стороной. Они нуждаются в сочувствии, «ибо неверны и поплатятся одиночеством и опустением души своей».
7. Никто не разделит твоей боли телесной, и это справедливо: у каждого боль своя.
8. Пока живешь, в тебе живет Вселенная, и она умирает вместе с тобой.
9. Каждый день – подарок судьбы, встречай его с улыбкой. Распоряжайся своим временем рачительно. Спешить делать добро.
10. Не гневайся и не спорь. Гнев и обида разрушают душу. В спорах

один не слышит другого, люди кричат на разных непонятных языках.

Как ты собираешься провести этот день?

Этот день – глина, а ты – скульптор. Что ты из него вылепишь? Ты сегодня рано проснулся в предвосхищении событий и дел, которыми можно заняться до того, как часы пробьют полночь. И твоя задача – выбрать настроение, с которым ты проведешь этот день. Сегодня ты можешь жаловаться, потому что идёт дождь, или можешь радоваться тому, что можно остаться дома и наслаждаться любимой музыкой, чтением книг. Сегодня ты можешь расстраиваться, что у тебя не так много денег, или ты можешь довольствоваться тем, что небольшое количество финансов побуждает тебя учиться планировать расходы и уберегает от лишних трат. Сегодня ты можешь жаловаться на своё здоровье, или можешь радоваться, что жив. Сегодня ты можешь быть недоволен своей внешностью, или радоваться тому, что можешь видеть, слышать, чувствовать. Сегодня ты можешь плакаться, что твои родители тебе чего-то не дали, когда ты был ребёнком, или ты можешь быть благодарным, что они позволили тебе родиться. Сегодня ты можешь печалиться, что у тебя мало друзей, или ты можешь завязывать знакомства, чтобы открыть для себя новые взаимоотношения. Сегодня ты можешь хныкать, что тебе нужно идти на тренировку, или в музыкальную школу или ты можешь радоваться, что у тебя есть, чем заняться. Сегодня ты можешь жаловаться, что тебе надо идти на учёбу, или можешь с охотой открыть свой разум новым порциям знаний. Сегодня ты можешь ворчать, что в доме надо делать уборку, или ты можешь быть благодарным, что Бог вообще дал тебе крышу над головой. «Сегодня» лежит перед тобой, ожидая, чтобы ему придали форму. И здесь стоишь ты, скульптор, которому доверена эта работа. Каким будет «сегодня» - зависит от тебя. Тебе предстоит самому выбрать, какой у тебя будет день! Пусть твой день будет замечательным... если, конечно, у тебя нет других планов. Удачи!

Мысли, помогающие жить

«Любой кризис – это с одной стороны, ситуация выбора дальнейшего пути, а с другой – раскрытие новых возможностей для развития». «Каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться!»

Дон Пауэлл

«Если можешь – действуй (и тогда некогда беспокоиться), а если действовать бесполезно, что зря беспокоиться, все равно ничего не изменишь».

Восточная мудрость

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение».

Спиноза

«Научитесь жить, а не влачить существование! Ваше единственное несчастье в том, что вы считаете себя несчастными. Вы думаете о том, чего у вас нет, вместо того, чтобы пользоваться тем, что у вас есть».

А. Моруа

«Расспроси сам себя. А вдруг я терзаюсь и горюю без причины и считаю бедою то, что вовсе не беда».

- «Лучший день – сегодняшний».
Сенека
- «Дверь в человеческие отношения открываются на себя».
П. Брэг
Автор неизвестен
- «Хочешь уважения - не начинай с крика».
Грассман
- «Если люди долго спорят, то это доказывает, что, то о чём они спорят, неясно для них самих».
Вольтер
- «Собраться вместе – это начало. Работать вместе – это прогресс. Остаться вместе – это успех».
Береби
- «Умение прощать - свойство сильных. Слабые никогда не прощают».
Ганди
- «Все победы начинаются с побед над самим собой».
Л. Леонов
- «Береги, щади неприкосновенность, уязвимость, ранимость другого человека»
А. Сухомлинский
- «Самое трудное в споре - не столько защитить свою точку зрения, сколько иметь о ней четкое представление».
Андре Моруа
- «Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается, но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается еще сильнее».
Ф. Ларошфуко
- Жизнь не может быть настолько тяжелой, чтобы ее нельзя было облегчить отношением к ней.
Э. Глэзгоу
- «Когда нет самого важного, все становится неважным, и все неважное становится важным, и любое может стать смертельным».
Л. Гинзбург
- «Человек – как кирпич, обжигаясь, становится крепче.
Поверить в себя, когда другие сомневаются в тебе – тоже мужество.
Тот, кто имеет «Зачем жить», выживет любое «Как»».
Ф. Ницше
- «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены».
Е. Лец

Притчи на все случаи жизни!

Легенды и притчи всегда играли важную роль в истории человечества, и по сей день, они остаются для нас прекрасным и эффективным средством развития, обучения и общения. Одни из них приносят вдохновение, другие заставляют смеяться, третьи – задуматься. Эти истории открывают нам новые жизненные ориентиры, направляют нас и предлагают пути будущих изменений и личностного роста. Притча дает намек на то, каким всё должно

быть, это косвенные указания, намеки, которые проникают в сердца подобно семенам. В определенное время или сезон, они прорастут и дадут всходы.

Притча «Бабочка»

Мудрец поселился на вершине горы, все к нему приходили, и он помогал всем советом. Но одному человеку стало завидно. Он стал говорить, что никакой он не мудрец, и что он докажет это: «Я поймаю бабочку, спрячу ее в ладони и спрошу у мудреца, что у меня там лежит. Если он скажет: «Бабочка», - я спрошу: «Живая она или мертвая?». Если он скажет: «Живая», - я ее сожму и убью, а если скажет мертвая – разожму руки, и она улетит. Пришли к мудрецу. Что это у меня в ладонях?», - спросил завистник. «Бабочка», ответил мудрец. «Какая она, живая или мертвая?». «Все в твоих руках!»

Притча «Счастливый человек»

У одного царя заболела жена. Много врачей было приглашено. Все они лечили, но не могли вылечить больную. После этого царь собрал знахарей и гадалщиков и объявил им свою волю: «Найдите такое лекарство, чтобы вылечить царицу. Если не найдете, то всех велю придать смерти – повесить». Один из них сказал, что знает лекарство от болезни царицы: «Надо найти самого счастливого человека в мире, и если его пикой побить больную, то она выздоровеет». Царь разослал по всему царству своих гонцов. Но сколько они ни искали, не могли найти счастливого человека. Если один богат и удачлив, то у него нет детей, а если есть и богатство и дети, то или они не любят его, или же кто-нибудь причиняет ему неприятности, или же жена его или дети больны. И, наконец, если все у человека имеется, то нет удовлетворения своим богатством, так как ему хочется иметь еще больше, и оттого, что он не удовлетворен, это причиняет ему массу огорчений. Потеряли надежду гонцы и прекратили было поиски, решив, что не найти им счастливого человека. Но однажды царевич ехал по дороге и слышит, как один бедный человек подошел к развалившейся землянке и говорит: «Сегодня я окончил работу, наелся и сыт. Дай я лягу и засну. Сказал, лег на кучу соломы возле землянки и тут же заснул». Царевич все это слышал и дал знать царю, что он нашел счастливого человека. Обрадованный царь послал своих людей, чтобы того счастливого человека привели к нему. Когда же привели этого человека и дали ему золота и серебра и попросили его, чтобы он уступил свою рубашку, то оказалось, что на этом счастливом человеке и рубашки-то не было.

Притча об экономии воды

В одной восточной стране случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка издал приказ «Об экономии воды». Приказ ограничивал полив личных участков двумя днями в неделю и грозил суровым наказанием за ослушание. На городскую площадь вышли глашатаи и зачитали приказ. В тот же день с наступлением сумерек напуганные горожане вышли поливать свои участки. Они так старались, что наутро воды в озере стало совсем мало. Владыка сильно разгневался и приказал тайной полиции организовать слежку за нарушителями приказа, арестовать и казнить их. В течение следующей ночи

несколько человек были арестованы, а утром при большом стечении народа обезглавлены на городской площади. Ночью горожане вышли на поливку, выставив дозоры. Ситуация с водой вышла из-под контроля. В другой восточной стране также случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка приказал горожанам собраться на площади. Горожанам сообщили об истощении запасов воды в озере и предложили вместе искать пути выхода из создавшегося положения. После многочасовых споров, крика и легкой потасовки горожане пришли к соглашению о необходимости экономии воды, для чего постановили ограничить полив личных участков двумя днями в неделю. Общее решение, давшееся с таким трудом, принесло желанные плоды: люди ограничили полив. А через некоторое время кризис с водой миновал.

Умение договариваться - важный полезный навык современного человека!

«Король и сад»

Люди рассказывают о том, как один король вышел в сад и обнаружил увядающие и гибнущие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что умирает, потому что не может быть таким же высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король узнал, что она засыхает, потому что на ней не рождаются замечательные грозди, как у винограда. А виноград умирал, потому что не мог цвести так, как роза... Затем он нашел только одну посадку – анютины глазки – неизменно цветущие и свежие. На свой вопрос король получил такой ответ от цветка: «Я считал само собой разумеющимся, что, когда ты сажал меня, ты хотел именно анютины глазки. Если бы на этом месте ты захотел дуб, или виноград рад, или розу, ты бы и посадил их. Поэтому я подумал: поскольку я не могу быть ничем другим, а только тем, что я сам, я буду стараться быть этим в меру своих сил». Вы здесь, в этом Мире, потому что именно Вы нужны миру такими, какие Вы есть.

«Жить настоящим»

Забаррикадируйтесь от вашего прошлого, оно вам не нужно! Поставьте преграду плохим мыслям о будущем. Душевные страдания, нервное беспокойство, заставляющее бессмысленно тратить энергию, неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем. Воспитывайте в себе привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего «герметическими перегородками». В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая – это осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая – умение радоваться достигнутому. Если сможете достичь второй цели - ваша жизнь превратится в праздник. Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал жизнь.

Ж. Ж. Руссо

6. Куда обратиться за психологической помощью?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете

позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр.

Психологическая помощь нужна тогда, когда в твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет, когда у тебя горе, когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить, когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты вырабатываешь другой стиль поведения или изменишь привычки. Иногда для решения твоей проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам депрессиям. Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе.

Психологи могут помочь тебе, сопровождая на этом пути! Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38-04-57. (с 9.00 до 17.00).

Молодёжная линия для подростков, детей, родителей тел.: (3852) 33-53-81 (понедельник-пятница, 8.00-17.00).

Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей: 88002000122 (бесплатно с мобильного и стационарного телефона).

Телефон здоровья центра медпрофилактики краевой клинической больницы (3852) 68-98-20. (вопросы по срочному обращению о своем состоянии здоровья с консультацией врача).

Телефон доверия, краевая психологическая кризисная служба (круглосуточно) тел.: (3852) 66-86-88.

База номеров телефонов доверия на сайте <http://samopoznanie.ru>

Список литературы

1. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков. - СПб: Питер, 2007.
2. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - РнД.: Издательство «Феникс», 2005.
3. Пономаренко, Л. П., Р.В. Белоусова. Психология для старшеклассников. В 2ч. - М: Издательство «ВЛАДОС», 2001.
4. «Работающие программы», выпуск 6. Без секрета всему свету. - М.:, 2000.
5. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или Как найти своё место в жизни. - М. Издательство «АСТ-ПРЕСС», 2000.
6. Степанов, С. С. Как помочь себе и другу выйти из! кризиса. - М.: Издательство «Академический Проект», 2001.
7. Степанов, С. С. Учимся владеть собой. - М.: Издательство «Академический Проект», 2001.

7. Диагностический инструментарий.

Данные диагностические материалы подобраны с целью проведения процедуры тестирования классным руководителем при работе с родителями и учащимися по вопросам формирования жизнестойкости. Диагностический материал подобран по актуальным вопросам, которые были освещены в теоретической части, а так же по его простоте использования и практической значимости.

Тест «Стратегия семейного воспитания»*

Инструкция: Уважаемые родители! Выберите, пожалуйста, из представленных вариантов ответов самый предпочтительный.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?

- А. Преимущественно воспитанием.
- Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б. Абсолютно с этим согласен.
- В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

- А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться. (*Эдгар Хоу*)
- Б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас. (*Эрнст Легуве*)
- В. Детям нужны не поучения, а примеры. (*Жозеф Жубер*)
- Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному. (*Томас Фуллер*)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

- А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

* Фалькович Т.А. и др. Нетрадиционные формы работы с родителями. – М., 2005.

Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.

В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное – позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Как вы обычно поступаете, когда требуется ребенку дать деньги на карманные расходы?

А. Если просит, можно и дать.

Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

Г. Некоторую сумму выделяем на определенный срок, а потом расходы мы обычно обсуждаем в доверительной беседе.

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.

В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды не долгие.

Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как вы отнесетесь к сквернословию вашего ребенка?

А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей это не принято.

Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Ваш ребенок-подросток хочет провести время на даче у друга, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы его?

А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

Б. Возможно, если знаю его товарищей как порядочных и надежных ребят.

В. Он вполне разумный человек, чтобы сам принять решение. Хотя, конечно, в его отсутствие буду немного беспокоиться.

Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

В. Расстроюсь.

Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?

А. Безусловно.

В. Надеюсь.

Б. Стараюсь.

Г. Не знаю.

Обработка результатов

Стиль поведения	Номера вопросов									
авторитетный										
авторитарны										
либеральный										
индифферентный										

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определённый стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идёт о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют чёткие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы всё-таки хотите видеть своего ребёнка, также и самого себя как родителя.

Авторитетный стиль. Вы осознаёте свою важную роль в становлении личности ребёнка, но и за ним самим признаёте право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

Авторитарный стиль. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребёнок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Не удивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

Либеральный стиль. Вы высоко цените своего ребенка, считаете прощательными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, вы не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

Индифферентный стиль. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны.

Тест «Жизнь ребёнка и его успехи в школе»

Инструкция для родителей: на каждое утверждение надо дать ответ «да» или «нет».

1. Я развиваю в ребёнке положительное восприятие его возможностей, способностей.

2. Я предоставил комнату или часть комнаты исключительно для занятий ребёнка.

3. Я приучаю ребёнка (с минимальной помощью и, как правило, самостоятельно) решать свои проблемы, принимать решения, заботиться о своих обязанностях.

4. Я показываю ребёнку возможности нахождения книг и нужных для его занятий материалов (используя личные, общественные, школьные библиотеки).

5. Я никогда не отказываю ребёнку в просьбе почитать.

6. Я постоянно беру ребёнка в поездки, путешествия, на экскурсии по интересным местам (посещение музеев, театров, и прочее).

7. Я приветствую игры и общение моего ребёнка с друзьями.

8. Я часто выполняю вместе с ребёнком одно и то же дело.

9. Я забочусь о физическом здоровье ребёнка (питание, закаливание, зарядка, занятия спортом).

10. Я слежу, чтобы ребёнок соблюдал режим дня: вставал и ложился в одно и то же время, имел часы для занятий, прогулок, игр и т. д.

Оценка теста

Посчитать количество плюсов (ответов «да»). Каждый положительный ответ оценивается в один балл. Разделив полученную сумму на 10 (количество утверждений), получаем среднеарифметическое число.

1 – уровень (1—0,7 балла)

Вы правильно организуете школьную жизнь ребёнка. Ребёнок имеет всесторонние интересы. Подготовлен к общению со взрослыми и товарищами. При таком воспитании вы можете рассчитывать на хорошие успехи в учении.

2 –уровень (0,6—0,4 балла)

У вас могут возникнуть некоторые проблемы в обучении ребёнка.

Задумайтесь. Являетесь ли вы чрезвычайно активным, не блокируете ли «поле свободы» ребёнка, достаточно ли времени ребёнок общается со сверстниками? Уверены, что ваши размышления позволят вам определить оптимальную стратегию воспитания.

3—уровень (0,3-0 баллов)

В вашем опыте прослеживается главная ошибка – чрезмерная опека ребёнка, подмена усилий ребёнка собственной активностью. Вы недостаточно даёте общаться со сверстниками, мешаете его возможности приобретения социального опыта. Надеемся, что ваша самокритичность принесёт успех в воспитательной стратегии.

Тест взят из журнала «Начальная школа»

Методика диагностики агрессивности (А. Ассингер)

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Подчеркните ответ:

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал (а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала Вам хвост».
2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».

3. «И чего мы столько с ними возимся?».

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это время тратил?»
2. «Видно его физиономия шефу приятнее»
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?».

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки Вы опаздываете на важное совещание.

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний
2. Самоуверенный
3. Пробивной

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед Вами?

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания».
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты воспитатели».

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

Результаты:

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идёте по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более очков. Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и чрезмерно жёстким по отношению к другим людям. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком... и все же побольше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам - по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточённым дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее чем по семи вопросам - по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

Физиономический тест Кунина

Физиономический тест Кунина (разработан американскими психологами) применяется для экспресс-диагностики настроения. Особую ценность он представляет для специалистов, обследующих большие коллективы (например, трудовые) с целью определения «уровня настроения» в текущей ситуации. Допустимо использовать его многократно на том же стимульном материале. Испытуемому дается следующая инструкция: «Перед Вами находятся шесть карточек, на которых изображено лицо одного и того же человека, но находящегося в разных состояниях. Выберите ту карточку, на которой изображен человек в таком состоянии, которое больше всего соответствует Вашему настроению в данный конкретный момент». Ведущий записывает номер карточки, выбранной данным человеком, и переходит к следующему испытуемому.

Обработка результатов - настроение можно рассматривать по следующим шести уровням:

1. Очень плохое настроение, связанное либо с сильной усталостью, перенапряжением, либо гневом.

2. Плохое настроение.

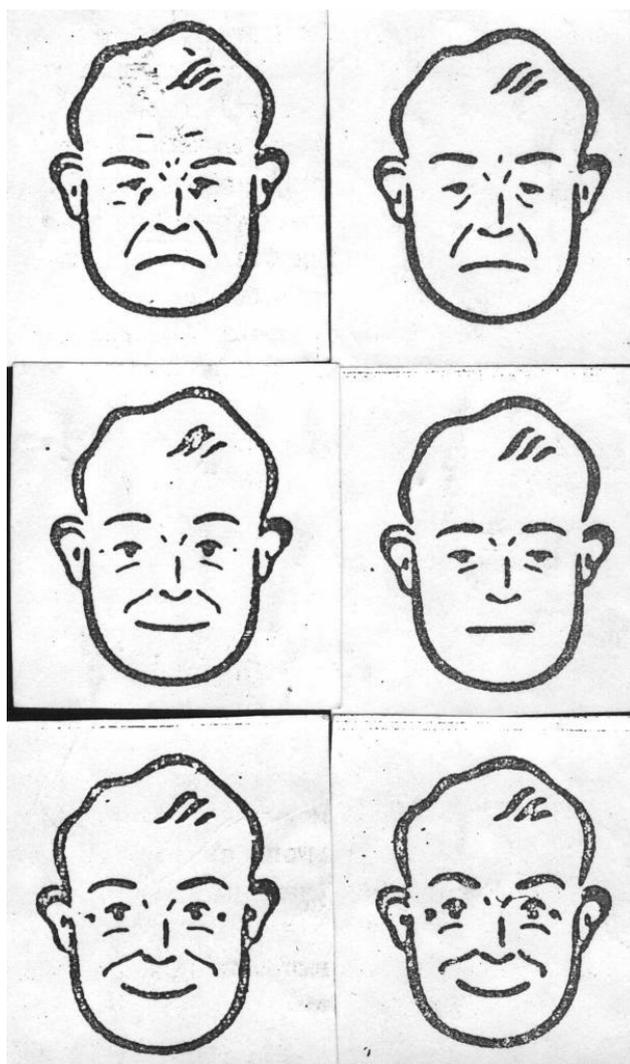
3. Пониженное настроение, связанное с некоторой раздражительностью, фрустрированностью.

4. Спокойное, уравновешенное настроение.

5. Хорошее настроение: человек бодр, уверен в своих силах, испытывает удовольствие от того, чем занимается в настоящий момент.

6. Очень хорошее настроение: оптимистичность, ощущение счастья, доброжелательность по отношению ко всем.

Стимульный материал да физиономического теста Кунина:



8. Приложения

Приложение 1

Перечень нормативных правовых актов, непосредственно регулирующих исполнение стандарта оказания реабилитационной (медицинской, психологической) помощи несовершеннолетним, пережившим попытку суицида

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.
2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ).
3. Закон РФ от 07.02.92 № 2300-1 «О защите прав потребителей.
4. Закон РФ от 02.07.1992 N 3185-1 (ред. от 28.12.2013) «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».
5. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).
6. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).
7. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 28.12.2013) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
8. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».
9. Федеральный закон от 02.05.2006. № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации».
10. Федеральный закон РФ от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.06.2013г) «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

13. Федеральный закон от 7.06.2013 года № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».

14. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 28.12.2013) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

15. Федеральный закон РФ от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

16. [Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».](#)

17. Постановление Правительства РФ от 31.07.1998г № 867 «Типовое положение об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

18. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 № 751 «О Национальной доктрине образования в Российской Федерации».

19. Государственная программа РФ «Развитие здравоохранения», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24.12.2012 № 2511-р.

20. Государственная программа РФ «Социальная поддержка граждан», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 27.12.2012 № 2553-р.

21. План первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 15.10.2012 № 1916-р.

22. Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 19 июля 2000 г. № 53 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению» (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 24.11.2008 г. №665).

23. Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 27.07.1999 г. № 32 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения».

24. Постановление Минтруда РФ от 19.07.2000 г. № 52 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр социальной помощи семье и детям» (в ред. Постановления Минтруда РФ от 26.03.2001 г. N 28, Приказа Минздравсоцразвития РФ от 24.11.2008 №665).

25. Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 19 июля 2000 г. № 54 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр экстренной психологической помощи по телефону» (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 24.11.2008 г. №665).

26. Постановление министерства труда и социального развития РФ от 29.03. 2002 г. № 25 «Об утверждении рекомендаций по организации деятельности специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (в ред. Постановления Минтруда РФ от 23.01.2004 г. № 2).

27. Приказ от 29.09. 2011 года Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 1086, Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий № 550, Министерства образования и науки РФ № 2415, Министерства связи и массовых коммуникаций РФ № 241 «Об утверждении концепции создания интернет-службы психологической помощи населению и комплексного плана мероприятий по ее реализации.

28. Приказ Минсоцзащиты РФ от 18.05.1994 N 68 «Об утверждении Примерных положений об учреждениях психологической помощи населению» ([Распоряжение Правительства РФ от 18.05.1994 N 701-р](#), [Постановление Правительства РФ от 18.05.1994 N 496](#)).

29. Приказ Министерства социальной защиты населения РФ от 6.05.1994 г. N 64(д) «Об утверждении примерных положений о специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».

30. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 26.11.1996 г. № 391 «О подготовке медицинских психологов для учреждений, оказывающих психиатрическую и психотерапевтическую помощь» и «Методические рекомендации о работе врача-психотерапевта и медицинского психолога в многопрофильной бригаде специалистов».

31. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

32. Приказ Министерства образования и наук РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

33. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования».

34. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».

35. Письмо Министерства образования и науки РФ от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

36. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2003 № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков».

37. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.07.2003. № 27/2967-6 «О психолого-медико-педагогической комиссии».

38. Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей от 24.09.2009 г. N 06-1216 «О совершенствовании комплексной многопрофильной психолого-педагогической и медико-социально-правовой помощи обучающимся, воспитанникам».

39. Письмо Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

40. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

41. Стратегия действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы, утвержденная постановлением Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617.

42. Закон Алтайского края от 15.12.2002 N 86-ЗС (ред. от 06.02.2014) «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Алтайском крае».

43. Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2014-2015 годы (постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 19.03.2014 года).

44. «Примерный порядок экстренного реагирования комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципальных районов и городских округов Алтайского края на факты чрезвычайных происшествий с участием несовершеннолетних (постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 18.10.2012 № 4).

45. Межведомственный приказ «Об организации работы межведомственной рабочей группы по профилактике и анализу суицидального поведения детей и подростков Алтайского края» № 4991/575/419/788 от 12.11.2013 года.

46. Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2014-2015 годы (постановление КДН и ЗП Алтайского края от 19.03.2014, рег. № Прот-1).

47. Приказ Главного управления по здравоохранению и фармацевтической деятельности администрации Алтайского края № 229 от 14 июля 2006 года «Об организации помощи детям и подросткам с суицидальным поведением».

48. Приказ Главного Управления по здравоохранению и фармацевтической деятельности администрации Алтайского края от 15.02.2010 года №62 «О мерах профилактики суицидального поведения у детей и подростков и предотвращению жестокого обращения с детьми в семье»

49. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 18.06.2012 № 3726 «О направлении критериев

оценки эффективности профилактики суицидального поведения детей и подростков».

50. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 15.01.2013 № 02-02/02/43 «Об усилении совместной работы семьи и школы по профилактике суицидального поведения».

51. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 12.03.2013 № 1527 «О деятельности педагога-психолога в образовательных организациях Алтайского края».

52. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 13.03.2014 № 02-02/02/574.

53. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 17.03.2014 № 02-02/02/599.

54. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 18.03.2014 № 02-07/07/86.

Приложение 2

Актуальные ситуации классного руководителя по вопросам формирования жизнестойкости у школьников

Классному руководителю в процессе организации учебно-воспитательного процесса приходится сталкиваться с решением различного рода задач, касающихся сохранения физического и психологического здоровья школьников, тем самым, формируя у него жизнестойкость.

На актуальные вопросы классных руководителей предлагаем ответы специалистов Алтайского края, которые имеют опыт формирования жизнестойкости у школьников. Данные ответы помогут Вам формировать у детей адекватную самооценку, социально-психологические навыки, активную социальную позицию, эффективные стили мышления и оптимальный индивидуальный стиль деятельности, навыки саморегуляции, которые помогут им справляться с трудными жизненными ситуациями.

Через какие формы работы можно формировать жизнестойкость школьника?

В своей школе мы также пытаемся решать проблему здоровья школьников, формируя у них жизнестойкость, припоминая полезные способы из давней, пионерской поры или изобретая свои. Именно с этой целью был организован в школе волонтерский отряд, который работает с позиции «Равный – равному». Ведь кому больше верит подросток? В большинстве своем – только ровесникам и только тогда, когда все они говорят в голос одно и то же.

Так, например, одна из форм, которой пользуется отряд – творческая мастерская, которая проводится на переменках, где осуществляется самостоятельное обсуждение какой-либо темы, без вмешательства взрослых. Именно на такого рода встречах рождается инициатива, появляется общая

позитивная энергетика, школьники учатся конструктивному общению, творческому решению проблем. И, самое главное – именно здесь школьник учится выступать перед публикой без страха и волнения.

Еще одно направление работы волонтерского отряда – это динамические перемены. Этот вид деятельности волонтерского отряда является систематичным и дает большой позитивный выход в формировании здорового мышления детей. Динамические перемены проводятся в самые загруженные дни (вторник и среду), после четвертого урока, согласно нормам СанПиНа, облеченные в творческую форму, содержат в себе комплексно несколько направлений, которые реализуются в течение 20 минут перемены:

- мотивация школьников на отдых;
- укрепление глазной мышцы;
- улучшение кровообращения головного мозга для стимулирования умственной деятельности;
- профилактика простудных заболеваний;
- профилактика сколиоза;
- развитие активности полушарий головного мозга;
- профилактика гиподинамии и снятие общего напряжения;

Проект, включает в себя разного рода игровые упражнения, ролевые игры, и динамичную двигательную разминку, которые помогают снять напряжение учащимся на пике учебного процесса. Проект мобилен, сконструирован в виде «трансформера», который дает возможность менять упражнения в зависимости от настроения школьников, от их физического и психологического настроения, от времени года. В рамках динамических перемен присутствует музыкальный ритуал настроения на отдых, ритуал приветствия и прощания, который позволяет спланировать детей, создавать атмосферу групповой энергетике, активности, помогают снизить негативное психическое напряжение после уроков, учат контактному общению, формируют сотрудничество, культуру общения, сплоченность и взаимопонимание.

Используются следующие формы работы:

- оздоровительные акции;
- фестивали и форумы
- огоньки нравственности (обсуждение вопросов смысла жизни, добра и счастья);
- часы психологической разгрузки, музыкотерапия, на которых мы всей школой поем замечательные песни
- рекламные кампании;
- конференции;
- дни здоровья, чемпионаты

В результате такой динамичной деятельности волонтерского отряда ровесники становятся более открытыми, раскованными, жизнерадостными, общительными, избавляются от мышечных зажимов и эмоционального

напряжения, проявляют инициативу, организаторские способности, учатся самостоятельно находить пути решения проблем. Кроме того, в течение четырех лет, по данным медицинских работников, заметно снизился уровень заболеваемости по школе, а в пиковый период заболеваемости гриппом школа ни разу не закрывалась на карантин. Конечно, у нас есть и проблемы, часть школьников, которые находятся в роли наблюдателей и получают удовлетворение только от пассивного времяпровождения. Но таких школьников с каждым годом становится меньше. Таким образом, можно сказать, что волонтерский опыт с позиции «Равный – равному», в комплексе со всей воспитательной работой, дает положительные результаты.

*Знобина Т.В., педагог-психолог,
руководитель волонтерского отряда «ЗОЖ – здоровый образ жизни»
МБОУ «Дмитро-Титовская СОШ» Кытмановского района*

Существует ли технология для формирования жизнестойкости у школьников с умственной недостаточностью, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей?

Для реализации этой цели в нашем учреждении создана коррекционно-образовательная среда, которая включает в себя сопровождение всех служб учреждения: психологическая (диагностика, коррекция, тренинги), логопедическая (диагностические и коррекционные занятия), медицинская (коррекционно-оздоровительные мероприятия и психоневрологическая помощь), социальная (помогает устанавливать связь между воспитанником и социальной службой, администрацией города, центром занятости), педагогическая (разноуровневые программы по всем предметам) и трудовая деятельность (ручной труд, допрофессиональная подготовка, профессиональная подготовка). Используются различные формы и методы работы: уроки, воспитательные коррекционные занятия, беседы (индивидуальные и групповые), классные часы, сюжетно-ролевые игры, анкетирование, диагностирование, встречи со специалистами различных служб, экскурсии, кинолектории. Вся работа по формированию жизнестойкости проводится планомерно и систематически всеми службами учреждения: педагогической, социальной, психологической, медицинской, логопедической. Приоритетное внимание уделяется трудовому обучению, с целью воспитать в них самостоятельность и ответственность, сформировать устойчивые интересы к труду, представление о необходимости труда в жизни человека, воспитание трудолюбия и развития работоспособности. Помимо учебной деятельности в школе-интернате большое внимание уделяется внеучебной работе учащихся, которая включает в себя разнообразные виды деятельности. Занятия по здоровому образу жизни проводятся с учётом возраста учащихся на основе программ «Полезные навыки» (автор О.Л. Романова), «Разговор о правильном питании» (автор М.М. Безруких) и «Правовое воспитание». На этих занятиях у детей формируется адекватная самооценка, оценка окружающего общества, правильный подход к своему здоровью и здоровью близких. Также в учреждении разработана программа:

«Основы безопасной жизнедеятельности». На занятиях дети обсуждают и анализируют варианты поведения человека в экстремальных ситуациях: «Что такое опасность?», «Твой организм», «Город, как источник опасности», у детей формируется ответственное отношение к личной безопасности, они учатся распознавать и оценивать опасные факторы, определять способы защиты от этих факторов.

Жизнестойкость проявляется во всех процессах жизнедеятельности, поэтому большое внимание уделяется кружковой работе. Именно работа в кружках становится средством воспитания многих жизненно важных личностных качеств: точности, аккуратности, терпения, усидчивости, уверенности в себе и в своих силах, уважение ко всякому творческому труду. Все обучающиеся посещают кружки разного направления: технические, музыкальные, кружки декоративно-прикладного направления.

Одним из важнейших условий для формирования жизнестойкости воспитанников является коррекционно-оздоровительная среда. В рамках работы по данному направлению с учащимися школы-интерната помимо уроков физкультуры еженедельно проводятся спортивные часы, общешкольные соревнования по разным видам спорта. Занятия спортом отвлекают детей от негативных проявлений и являются одним из способов их личностного самовыражения и самоутверждения.

Для более эффективной работы по формированию жизнестойкости, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социальными педагогами организован клуб «Ровесник», целями которого являются: адаптация детей в социуме и формирование социально-необходимых знаний и навыков во всех сферах жизни. Основные направления клуба: «Я и моё окружение», «Охрана здоровья», «Профессиональное самоопределение», «Гражданское самосознание» Разработан цикл занятий, на которых дети получают достаточную информацию о правах и льготах во всех наиболее важных сферах жизни: жильё, работа, учёба, семья. Вместе с педагогами дети рассматривают механизмы реализации прав выпускников, проблемные ситуации, связанные с безработицей, семейной жизнью, жильём, знакомятся с основными нормативными документами: Конституцией РФ, Конвенцией о правах ребёнка, Семейным Кодексом РФ, Трудовым Кодексом РФ. Для более эффективной работы организовываются встречи со специалистами различных служб города.

Большую работу по формированию жизнестойкости, эмоционально волевой сферы проводит педагог-психолог, которая включает в себя диагностирование, релаксационные упражнения и коррекционные занятия. Всё это направлено на уменьшение тревожного состояния, снижение агрессии, обучение саморегуляции. Для более эффективной работы в этом направлении в учреждении создана сенсорная комната, где с помощью различного оборудования создаётся ощущение комфорта и безопасности. Сенсорная комната используется для расширения жизненного опыта детей, обогащения их чувственного мира, стимуляции эмоционального, речевого, социального развития.

В моем классе, ученик перестал заниматься рисованием, хотя это ему очень нравилось ранее, у него внезапно снизилась успеваемость, часто прогуливает, потерял в весе, критично относится к себе, жалуется на усталость и скуку, стал молчаливым, не активным и не веселым. Часто говорит, что «не живет, а существует». Что делать?

Вы перечислили основные симптомы депрессии и риски суицида. Первое что нужно сделать, это обратиться к специалисту, опытному в этих вопросах педагогу-психологу. В условиях обучения, необходимо повышать самооценку ребенка, позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы: всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее. Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.). Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки. Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

Необходимо ли работать по формированию жизнестойкости школьников через родительскую общественность?

Конечно. Для того чтобы эффективно работать на формирование жизнестойкости школьников, нужно работать по всем направлениям, как с детьми, так и с родителями. Классный руководитель, основываясь на примерную программу ОУ, в соответствии с ФГОС НОО, ООО планирует работу с родителями, в том числе и по формированию жизнестойкости школьников. Желательно, классному руководителю, использовать современные формы работы с родительской общественностью. Родительское собрание должно носить как теоретический, так и практический характер: разбор ситуаций, тренинги, дискуссии и т.п. Определяя форму родительского собрания, нужно помнить, что постоянные лекции и беседы могут наскучить родителям учащихся, и часто будут иметь положительный результат. В практике педагогов всё чаще стали использоваться нетрадиционные формы проведения собраний: педагогическая мастерская, организационно-деятельностная игра, конференция, диспут, практикум, совместные собрания детей и родителей, собрание – конкурс.

Собрание – деловая игра имеет своей целью выявить в ходе игры представления родителей по обозначенной проблеме, путях и способах ее решения, а так же способствовать сплочению родительского коллектива, формированию доброжелательных и доверительных отношений между родителями и педагогами. Работа родителей на собрании проходит по группам, которые могут быть такими: «дети», «администрация школы», «воспитатели», «родители», и в соответствии с полученным названием участники будут выполнять определенную роль в игре. Группу экспертов может возглавить школьный психолог. Каждая группа готовит свой анализ проблемы и излагает способ ее решения. В конце игры проходит самооценка участников, в ходе которой каждому родителю необходимо продолжить фразу: работая с группой, я понял(а), что...

Собрание – конкурсы могут быть проведены под такими названиями: «Папа, мама, я – читающая семья» или «Папа, мама, я – спортивная семья», на которых, получив информацию к размышлению о значении родителей в воспитании у детей любви к книге и спорту, участники могут тут же продемонстрировать свои успехи в данных областях.

Собрание – практикум не только знакомит родителей, с каким-то понятием, но и в ходе собрания обучает социальным упражнениям, помогает применить полученную информацию на практике. Например, одна из тем такого собрания может звучать так: «Как помочь ребенку стать внимательным», где участники знакомятся с понятием внимания и его основными свойствами, изучают и демонстрируют игры и упражнения по развитию внимания.

Существуют ли какая-нибудь особая технология работы с конфликтами учащихся для классного руководителя?

Классный руководитель, в условиях реализации ФГОС взаимодействует с обучающимися, коллегами, администрацией образовательного учреждения, родителями обучающихся и нередко в его педагогической деятельности встречаются конфликты, которые нарушают систему взаимоотношений и вызывают стрессовое состояние, неудовлетворенность собственной деятельностью, снижается мотивация к деятельности. Использование элементов медиативной технологии классным руководителем, поможет разрешить данную ситуацию. Медиативная технология предполагает наличие медиатора, в роли которого, классный руководитель (а так же учащийся) может выступать. Классный руководитель, выступая в роли медиатора, сохраняет нейтралитет и беспристрастность при обсуждении противоречивых вопросов между учениками, между коллегами, родителями и т.д. Классный руководитель может использовать некоторую схему поведения в конфликте, во-первых, проясняет ситуацию, где каждая сторона отвечает на вопрос: «Что случилось?», это позволяет продуктивно использовать время классного руководителя и за короткий временной промежуток разрешить ситуацию. Классный руководитель, может применить следующую технику, на этом этапе, технику перефразирования (эхо-

технику), которая предполагает понимание и повторение другими словами того, что говорит другая сторона. Перефразирование позволяет почувствовать другой стороне, что её услышали и поняли, помогает понять себя, кроме этого проговаривание негативных чувств (ощущений) позволяет избавиться от них. На следующем этапе, происходит обсуждение интересов, классный руководитель выясняет, что хотела бы каждая сторона получить в итоге спора, затем, происходит поиск решения обеими сторонами конфликта, оценка и принятие наиболее подходящего решения. На заключительном этапе переговоров, осуществляется сведение достигнутой договоренности к общему соглашению. Данный подход к разрешению конфликтов между учениками, позволяет развивать толерантное отношение, принятие позиции другой стороны, определение собственной мотивации в споре, конструктивный поиск решения. Классный руководитель, выступая в роли медиатора между учащимися, при решении споров помогает развивать уважение, принятие и правильное понимание окружающих людей, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать своё мнение.

Таким образом, использование элементов медиативной технологии, классными руководителями, позволяет эффективно решать конфликтные ситуации.

Список литературы

1. Бойко, М. Медиация – волшебная технология посредничества в конфликтах // «Адукагар». №2 (14), 2008. – С. 43–46.
2. Тарасова, А.Ю. Использование элементов медиативной технологии педагогами начальной школы, в условиях реализации ФГОС НОО// Междисциплинарность психологии: правовой, экономической и филологической контексты: Материалы научно-практической конференции студ., аспирантов, молодых ученых./ отв.ред. В.Г.Залевский. – Барнаул: АЗБУКА, 2012. – 174.

«Во дворе школы, после уроков дрались мальчишки из 7 го класса. Силы были не равные. Один из дерущихся на голову был выше другого (Виктор). Маленький (Игорь) плакал, по большому счёту он только оборонялся. Большой и сильный, напротив, - всё более входил в раж и всё увлечёнее и сильнее долбил «слабого». Вокруг уже собралось достаточное количество разновозрастных школьников. Младшие дети глядели с некоторой тревогой и опаской, девочки прикрывая рты «ойкали» и что - то сочувственно произносили. Более старшие подростки громко гоготали и сжимали кулаки... Никто из стоявших не стремился подействовать прекращению драки по разным причинам...» Как быть классному руководителю в такой ситуации?

Психолог рекомендует, для нейтрализации агрессивного поведения подростка необходимо конструктивное реагирование на него. Исключить вопрос: «Что здесь происходит?!». Этот вопрос побудит дерущихся отвечать по импульсу – тот, кто меньше –отмолчится, или пожалуется – «меня избивают»... А тот, кто бил захочет оправдаться или обвинить, «типа: «Сам

он лезет, бесит, дразнит и т. п.». Крики, оправдания, ложь... Стоящие и смотрящие частично быстро разбегутся, а оставшиеся наперебой будут рассказывать каждый свою «версию» происходящего. Знакомая картина. Как правило, ничего конструктивного не произойдёт. Здесь важно взрослому (педагогу) не язвить, не грубить, не унижать, не быть напористым. Реагировать неторопливо, сохраняя спокойную интонацию. Вопросы один за другим задаются относительно ответов школьника. Делать паузы, давая возможность детям обдумать обращения взрослого. Далее: с появлением педагога драка прекратилась.

Учитель (женщина) – «Я вижу, как ты злишься... (пауза),

Ответ бьющего: «Да нет».

- «Да, не злишься. Скорее торжествуешь как победитель». (Пауза.)
«Так?»

- Смешок «победителя».

-Твой «смешок» это подтверждает... (пауза)

- Тебе хочется сделать очень больно однокласснику, хочется унижить (пауза).

В ответ подросток как бы «скользит» взглядом поверх стоящих вокруг, тем самым ищет поддержки у окружающих. Это понимает взрослый и комментирует:

-«Ты ищешь поддержки у ребят» (пауза). «Останови свой взгляд на ком-либо, скажи об этом».

Виктор опускает взгляд. Затем снова: «Да он бесит!»

Педагог: «Это означает, что в тебе «бес». Сообщи всем словами: «Во мне бес». (Пауза)

Педагог Виктору: «Скажи Игорю: «Я сильнее тебя, очень хочу тебя унижить, хочу, чтоб все видели, как я здорово умею справляться со слабым...» (пауза)

«Ты желал стать «выше» в глазах окружающих детей... Так? Спроси кого-нибудь об этом... А может кто-нибудь из приятелей сам скажет – стал Виктор «круче?». Окружающие отмалчиваются.

Виктор понял, что ответственный за происходящее он один. Он не желает принимать, что педагог прав, но в то же время понимание приходит, внутри он соглашается и сам того не подозревая «благодарен »учителю, что он помог понять - для чего же он дерётся? А поняв, постепенно научится и руководить своими импульсами и желаниями. А потребность стать «круче», показать своё преимущество и силу можно другим способом.

Общение к Игорю: «Мне жаль, что так произошло. Ты смущён, обижен, я тебя понимаю. Что бы ты хотел сейчас сделать?»

Игорь: «Ничего» Пауза

Педагог: «Сейчас тебе было плохо. Тебя несправедливо побили. К сожалению, попадает тем, кто не умеет отстаивать своё мнение и постоять за себя... » Пауза. «Можно этому научиться.»

Игорь может и не признаться в этом.

Педагог это предполагает и может это озвучить: «Я понимаю, что ты не очень в это веришь. Но я тебе помогу. Кто бы тебе ещё смог помочь?» Эти обращения педагога побуждают мальчика понимать себя, начинать доверять окружающим. Это постепенно придаёт уверенности и самоуважения школьника. Соответственно, жизнестойкость повышается.

*Калмыкова С.А., педагог-психолог
МБОУ «Городской оздоровительно-образовательный
(профессиональный) центр «Потенциал»*

Если классный руководитель слышит, что ребенок ругается на перемене. Как ему реагировать?

Педагогу не стоит пугаться бранных слов, застывать в шоке, услышав их от ребенка, не стоит отрицать их существование, мол «место есть, а слова нет». Лучше просто дать понять: «Я знаю о существовании и значении этих слов, но мне и окружающим они не нравятся, они не уместны». Говорить не осуждающим, но категоричным тоном. «А ещё я вижу, что бранные слова «выходят» из твоего рта, когда ты злишься... Педагог описывает состояние ребёнка. «Ты покраснел весь, у тебя расстёгнута рубашка, я вижу, что ты возбуждён. Да? Расскажи, что с тобой? Ребёнок начинает понимать своё состояние и сопоставлять со своим поведением. Ученик: «Да Петя толкнул меня, я ударился». Педагог продолжает «понимать»: «Ты сильно ударился, т. к. не ожидал. Скорее всего, ты разозлился». Ученик: Да, я злой!! Педагог: Давай скажем об этом. Даже можно прокричать, что ты злой. Осознание этого даёт возможность понимать связь состояния с поведением.

А ещё можно рисовать своё раздражение и говорить о нём. Может, нарисуем? Дети идут в класс и рисуют. На тетрадных листках появляются разные злинки и злищи, злюки и злыдни... Дети комментируют рисунки и сами не замечают при этом как начинают смеяться. Ну вот – не злость на рисунках. Абсурд какой то смешной! У всех улучшилось настроение, стало легко и весело!

Можно провести беседу «О Великом и могучем русском языке». Без ноток нотаций и унижений педагог разъясняет, что, хотя ругань и является неотъемлемой частью нашего языка, речи, не нужно навязывать ее окружающим, которых она оскорбляет и унижает. И впредь, конечно, надо стараться держать себя в руках. Предлагает «держаться себя», обняв руками.

*Калмыкова С.А., педагог-психолог
МБОУ «Городской оздоровительно-образовательный
(профессиональный) центр «Потенциал»*

Меня оскорбил ученик на уроке. Как отреагировать?

Педагога подросток назвал подлой, за то, что за контрольную работу была выставлена отметка «2».

Педагог: «Мне не понравилось то, что я сейчас услышала. Если ты злишься, скажи это другими словами. Может я тогда смогу тебе помочь».

Ученик «отмалчивается».

-«Я предполагаю, что ты сейчас злишься... Понимаю... Сочувствую. Предлагаю самому сравнить выполненную тобой работу с образцом...»

Педагог выразила понимание, уважение к состоянию ученика. Без упрёков и обид, а уверенно предлагает выход из ситуации – «Проверь сам». Далее учитель выбирает время для того, чтобы переписать контрольную работу.

Важно взрослому предупредить истерику, исключить сарказм. Подобный выход из трудных ситуаций даёт образец школьнику – как можно понимать своё состояние относительно какой-либо ситуации, так же осознавать, что агрессия – такое же чувство, оно имеет место быть. Но его можно проявлять иным способом (который подсказывает взрослый). Т.о. развивается самосознание школьника, соответственно растёт их умение конструктивно разрешать конфликты. Повышаются возможности ребёнка

Чем больше конструктивных способов поведения освоил ребёнок, проигрывая различные жизненные роли, тем больше возможностей оптимального поведения в сложных ситуациях он может проявить. В целенаправленной работе с детьми по преодолению трудных жизненных ситуаций является расширение поля сознания, а также развития деятельности воображения. Опираясь на воображение ребенка, взрослый может помочь ему совладать с тревожащей ситуацией, понять чувства страха, гнева, учиться с ними справляться. Неэффективным же признается стратегия избегания, позитивная переоценка ситуации. Интонация должна быть спокойная, задумчивая, но не язвительная, грубая или напористая, неторопливость реагирования, сохранение спокойствия.

*Калмыкова С.А., педагог-психолог
МБОУ «Городской оздоровительно-образовательный
(профессиональный) центр «Потенциал»*