

Беседа с обучающимися юношеского возраста.

Ведущая потребность юношеского возраста — в смыслах жизни. По каким же правилам строить беседу со взрослым учеником? Главная цель — привести собеседника к искреннему пересмотру тех целей и ценностей, ради которых было совершено действие. Доказательства искренности: переживание, раскаяние, слова извинения. Как всегда, беседу начните с признания достоинства, выражения доверия: «Я знаю, что ты искал справедливость, правду...», «Верю, что ты стремился действовать честно...», «Я благодарю тебя, что ты откровенно высказал то, что думаешь...», «Возможно, я бы на твоём месте действовал так же...»

Очень важно услышать от школьника слова: «Да», «Да, это правда», «Да, я хотел, как лучше». Это уже — точки соприкосновения, помогающие снять защитную реакцию.

Диалог в беседе со взрослым учеником постарайтесь выстроить логично, аргументированно, вещи называть своими именами: подлость — подлостью, кражу — кражей. Постарайтесь добиться, чтобы юноша прямо и недвусмысленно оценил свой поступок. Честное признание и раскаяние — шаг к исправлению. Если молодой человек уклоняется от честной самооценки, то учитель сам должен прямо и недвусмысленно дать нравственную и общественную характеристику поступка. Это не значит, что после этого должно обязательно последовать наказание. Напротив, после столь напряжённой и трудной беседы необходима апелляция к разуму воспитанника: «Подумай на досуге...»

Иногда достаточно одного эмоционального аргумента. От этого зависит и продолжительность беседы, и количество слов.

Очень важно, как закончить беседу. Самое главное — дать юноше возможность «сохранить лицо», имидж среди друзей, родителей и в своих глазах. Нельзя, чтобы школьник чувствовал себя «побитым». Прозрение, очищение, торжество преодоления себя — вот состояние, которое должен ощущать ваш собеседник. Следуя заветам Д. Карнеги, педагогу следует всеми

силами достигать того, чтобы юный воспитанник был рад делать то, что вы ему предлагаете, то, о чём вместе договорились делать.

Рекомендации по формирования самосознания с учетом возрастной динамики.

В процессе самосознания человек выделяет себя из окружающей среды, осознает себя как отличающуюся от других личность, причем сама личность выступает и как субъект, и как объект познания.

Поведение человека неразрывно связано с функцией самосознания, так как он постоянно отвечает на вопросы типа: нужно ли ему это, сможет ли он это сделать, достойно ли это поведение именно его и т.д. **Таким образом, в соответствии с самооценкой и самоуважением осуществляется саморегуляция поведения.** Если самооценка недостаточно точно отражает действительные свойства личности, то и поведение становится менее мотивированным и целенаправленным; в нем появляется импульсивность. Такое явление препятствует оптимальной адаптации человека и может привести к психологическим конфликтам.

Искажения или задержки в формировании **самосознания** у детей и подростков приводят не только к возникновению невротических расстройств, но и препятствуют развитию гармоничной личности, способствуют появлению девиантных (отклоняющихся от принятых) форм поведения.

Целенаправленное и дифференцированное воздействие на процесс формирования самосознания возможен лишь с учетом его возрастной динамики.

Средний и старший школьный возраст (11-17 лет)

Этот период является переходным между детством и взрослым возрастом, когда на основе уже имеющихся предпосылок завершается формирование характера как основы личности.

Для того, чтобы успешно способствовать повышению уровня самосознания подростка, можно порекомендовать следующее:

1. Взрослые должны стремиться сохранить с подростком доверительные отношения, основанные на уважении и душевной теплоте. **Нужно интересоваться всем, что волнует и тревожит подростка, не отмахиваться и не отгораживаться от него. Нужно быть всегда справедливым и оценивать поведение подростка не только по конечному результату, но и учитывая обстоятельства и мотивы того или иного поступка.** Категоричные заявления по типу «виноват – не виноват» должны все реже встречаться у и педагогов, ведь зачастую характер поведения нельзя оценить однозначно. Пусть будет поменьше нравоучений и снисходительных советов и замечаний и пусть будет как **можно больше участия в жизни подростка.**

2. Продолжить процесс приобщения к труду, искусству, мировой литературе.

3. **Уроки литературы в школе должны занимать особое место.** На этих уроках педагоги могут на примере литературных героев повысить интерес учащихся к внутреннему миру других людей, научить их более тонко оценивать человеческие качества, показать всю глубину и многообразие личности. Конечно, это будет возможно лишь при отказе от регламентированных суждений и назиданий (этот герой хороший, этот – плохой, ты не разобрался и т.п.); пусть об одном и том же будет столько мнений, сколько учащихся в классе. Только при этих условиях подросток научится лучше разбираться в людях, понимать мотивы их поведения и особенности межличностных взаимоотношений, начнет глубже понимать самого себя.

4. Практически у каждого подростка появляются мысли о самовоспитании, которым они и начинают заниматься с большим или меньшим успехом. Препятствовать им в этом не следует, а необходимо помочь разобраться в вопросе: «А те ли качества ты в себе воспитываешь?». «Подсказка» должна быть не назойливой, мотивированной, вовремя предложенной, но это возможно лишь при доверительных отношениях взрослых и подростка. На уровне занятий в классе (группе) полезно организовывать беседы на темы: «Знаешь ли ты самого себя?», «Как создавать характер», «Расскажи мне о себе», «Расскажи мне обо мне», «Конфликтная ситуация! Как бы поступил ты?» и т.п. **В процессе таких бесед дети более точно начинают оценивать свои достоинства и недостатки, которые в**

последующем и пытаются исправить. Следует порекомендовать соответствующую литературу. В отдельных случаях можно рекомендовать подростку методы аутогенной тренировки или имаготерапии, при которой подросток сознательно вживается в желаемый для него образ, корректируя тем самым нежелательные свойства характера, создавая соответствующий Я-образ. Аутогенная тренировка и имаготерапия на первых порах требуют врачебного контроля.

Подростковый период, основным итогом которого является формирование функции самосознания, «упустить» нельзя. Педагоги должны глубоко осознать всю важность этого процесса и всячески способствовать как полному раскрытию способностей своих воспитанников, так и возможности адекватно оценить эти способности непосредственно самим подростком. Только при соблюдении этого условия может быть сформирован высокий уровень самосознания и выработаны такие формы поведения, которые будут способствовать наилучшей адаптации человека в современном обществе.

Стратегии формирования самоуважения.

1. Как помогать ученикам устанавливать нормальные отношения с вами и чувствовать свою коммуникативную компетентность.

	Что говорит учитель?	Что слышит ученик?
Принятие	Ты хороший...	Я хороший!
Внимание	Я вижу тебя...	Я что-то значу!
Уважение	Спасибо тебе за...	Мои усилия замечены!
Одобрение	знаю о тебе что-то хорошее...	Я- состоятелен!
Теплые чувства	Ты мне нравишься	Кто-то заботится обо мне

Принятие:

Принятие должно быть безусловным: «Ты мне нравишься, потому что это ты»

- ✓ Принимать **того, кто делает**, а не то, что сделано
- ✓ Принимать личностные особенности ученика

Внимание:

- ✓ Приветствия учеников
- ✓ Выслушивайте учеников

Основы правильного слушания:

- ✓ Ведите себя спокойно. Если не знаете, что сказать – не говорите ничего.

- ✓ Если вы знаете что сказать – не торопитесь говорить. Реагируйте только тогда, когда это необходимо.
 - ✓ Используйте невербальные сигналы, чтобы показать свой интерес: контакт глазами, наклон корпуса в сторону говорящего
 - ✓ Вербализуйте интерес без слов: «М-м...» и другие междометия.
 - ✓ Используйте парафраз: «Если я тебя правильно поняла...» и далее повторите мысль ученика, но своими словами.
 - ✓ Отражайте чувства.
 - ✓ Научите учеников просить внимания
 - ✓ Уважение (признание)
- Используйте следующие приемы:
- ✓ Я-высказывание
 - ✓ Фокус на настоящем
 - ✓ Учите учеников просить признания

Рекомендации педагогам по работе с «агрессивными» детьми:

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины. Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако нельзя откладывать надолго. Один из важных моментов воспитания — демонстрация неагрессивного поведения со стороны взрослого. Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбиво мы должны себя вести, хотя сдерживать свои отрицательные эмоции порой бывает очень трудно даже педагогам, имеющим большой опыт общения с детьми.

Придерживаясь некоторых приемов, можно все-таки показать пример конструктивного поведения. А именно — внимательно выслушивать ребенка, предоставить ему возможности высказаться. Обеспечить спокойную обстановку невербальными способами (спокойная мимика и жестикуляция взрослого), признанием чувств ребенка («я понимаю, тебе обидно...»). Не мешает и пауза, позволяющая ребенку успокоиться, пригодится и чувство юмора.

В случае незначительной агрессии, не представляющей большой угрозы, можно воспринять ее, переключив внимание ребенка с помощью какого-то задания, либо выразить понимание его эмоционального состояния («Понятно, что это тебя взволновало...»).

Правила экстренного вмешательства при агрессивных проявлениях

1. *Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.* Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. *Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.*

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: **заинтересованность, доброжелательность и твердость.**

3. *Контроль над собственными негативными эмоциями.* Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. *Снижение напряжения ситуации.* Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение

ситуации. Типичными **неправильными** действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы"
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

5. *Обсуждение проступка.* Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится.

6. *Сохранение положительной репутации ребенка.* Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

7. *Демонстрация модели неагрессивного поведения.* Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка – демонстрация моделей неагрессивного поведения. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект - это признание за собой и другими как позитивных, так и негативных чувств, умение отделять личные ощущения от голых фактов, а также навык чувствовать настроение, темперамент, интонации и намерения в общении с другими людьми, независимо от того давние они знакомые или вы видите их в первый раз в жизни. Важная часть эмоционального интеллекта — умение распознавать и честно описывать собственные эмоции, способность не поддаваться панике и отринуть «плохие эмоции» (гнев, ревность, раздражение, зависть, злость) и широкое распространение эмоционально окрашенного языка с Я - сообщениями.

Эмоциональный интеллект подразделяют на навыки четырех категорий.
Первый — умение ясно и внятно общаться с другими, объяснить ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять, работать в команде или возглавлять ее и улаживать конфликты. **Второй** — общая эмпатия и комфортное самоощущение в большой группе людей: независимо от того, экстраверт вы или интроверт, вы чувствуете эмоциональные сигналы других и редко сталкиваетесь с недопониманием. **Третий признак** — знание своих слабых и сильных сторон и спокойное сосуществование с ними, а также хорошее знание личных эмоций и их влияния на вашу жизнь. **Четвертое** — умение управлять эмоциями, ограничивать их разрушительное влияние на себя, способность выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии со средой.

Работа по развитию эмоционального интеллекта должна проходить по следующим основным направлениям развития эмоционального интеллекта:

- 1) обсуждение эмоций, чувств, переживаний;
- 2) вербальные и невербальные способы коммуникации;

3) формирование основ командной работы;

4) формирование умений противостоять манипуляциям.

Для эффективного развития эмоционального интеллекта нужно сформировать **развивающую среду** и проводить работу с использованием различных материалов. В первую очередь создать в классе центры эмоционального развития.

Алгоритм действий по оказанию эмоциональной поддержки

1. Распознать эмоциональную реакцию
2. Обеспечить психолого - педагогическую поддержку
3. Обратиться за помощью
4. Создать безопасную поддерживающую среду

1. Распознать эмоциональную реакцию.

➤ Истерика

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	- Удалить зрителей. - Внимательно слушать, кивать, поддакивать. - Обращаться по имени. - Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. - Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил. - Дать человеку отдохнуть.	- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать) - Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. - Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание. - Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»

➤ Гнев. Агрессия.

Как проявляется:	Что делать	Что НЕ делать
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость	- Говорить спокойно. - Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я	- Не считать, что Человек выражающий агрессию, по характеру злой.

выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих	<p>понимаю, что тебе хочется все разнести».</p> <p>-Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»</p> <p>-Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность</p>	<p>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</p> <p>-Не угрожать, не запугивать</p>
---	---	--

➤ **Тревога**

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.</p>	<p>-Постараться Разговорить человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>- Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p> <p>- Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не убеждать, что Тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>-Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.</p>

➤ **Слезы. Печаль.**

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать
<p>Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение.</p>	<p>- Сесть рядом</p> <p>-Дать выплакаться</p> <p>-Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.</p> <p>-Выражать поддержку, сочувствие.</p> <p>-Дать возможность</p>	<p>-Не пытаться останавливать слезы</p> <p>-Не успокаивать</p> <p>-Не убеждать не плакать</p> <p>-Не задавать вопросы</p> <p>-Не давать советы</p> <p>-Не считать слезы Проявлением слабости</p>

Когда Человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаиваю щим действием.	говорить о чувствах. -Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать) - Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.	
---	--	--

➤ **Нервная дрожь.**

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать
Человек дрожит как будто сильно замерз. Неконтролиру емая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.	-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд) -Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение. -Дать возможность Отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна)	-Не оставлять человека одного. -Не обнимать, не прижимать его к себе. -Не укрывать чем-то теплым -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки.

➤ **Страх**

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать
Напряжение	-Положить руку	-Не оставлять

<p>мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дышать глубоко и ровно. - Побуждать дышать в одном с Вами ритме. - Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится. - Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие. - Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. <p>При сильном страхе приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; - отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции) 	<p>человека одного.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не пытаться убедить, что его страх неоправданный. - Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).
---	--	---

➤ **Апатия**

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?». - Найти место для отдыха, обязательно снять обувь. - Говорить, что испытывать апатию нормальная реакция 	<ul style="list-style-type: none"> - Не выдергивать человека из этого состояния. - Не просить взять себя в руки. - Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».

паузами. Безразличие к окружающему ,в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов нескольких недель	на сложные обстоятельства. - Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей. -Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком)	
---	--	--

2. Обеспечить психологическую поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

-Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

-Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

-Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

-Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

-Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

-Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией? От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом? (Вначале необходимо получить у подростка разрешение

привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать то по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

3. Обратиться за помощью

Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122

Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

8 (383) 335-66-39

4. Создать безопасную поддерживающую среду. Установить контакт, вступить с ним в дружеское общение с подростком. Цель: снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами и вызывающими у него эмоциональное напряжение.

Примерная тематика классных часов по формированию жизнеспособности у обучающихся:

8 класс:

1. «Жизненные цели»
2. «Приемы психологической защиты»
3. «Конфликты и методы их преодоления»
4. «Стрессы в нашей жизни»
5. «Приемы саморегуляции и самовоспитания»
6. «Самопомощь и самоспасение»
7. «Риск - дело благородное»

9 класс:

1. «Я - высказывания»
2. «Настойчивость и сопротивление»
3. «Вера в себя»
4. «Оптимисты и пессимисты»

5. «Жизнь - бесценный дар»
6. «Я! Ты! Мы!»
7. «Наши эмоции»
8. «Ценность мгновения»

10 класс:

1. «Что значит быть взрослым?»
2. «Выбор нашей жизни»
3. «Самовоспитание: как расширить сознание»
4. «Творческий потенциал личности»
5. «Я выбираю жизнь!»

11 класс:

1. «Успех – реальность или мечта?»
2. «Оптимизм. Пессимизм. Реальность»
3. «Я через 5 лет»
4. «Жизнь - не игра! Перегрузки не будет»
5. «Стресс: польза и вред»

Тексты для бесед педагогов с детьми.

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 обоснованы, 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 успевают 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 неудобным и враждебным. Но! Внимание! Здесь надо быть осторожным Потому, что стремление отстоять 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 распущенный 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.

Текст беседы с учащимся по вопросам развития социального и эмоционального интеллекта.

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.

Текст беседы 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.

Текст беседы 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 неврозы, 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 закалывания, 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 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 неколебим!».

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, имеющихся 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.

Текст беседы 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 грядущей 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 тревожностью 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 выйдем 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 твое 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 безнадежный тупик.

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

Текст беседы 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 нею, 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 загрузив, 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 повернётся. 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 знаешь. 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, в которых 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 безнадежный 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? Пусть 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.

Рекомендации по проведению индивидуальной беседы с обучающимся с учетом возрастных особенностей.

Есть общие правила, которые должны иметь в виду педагоги, и частные правила - алгоритмы, которые целесообразно учесть классному руководителю, беседующему с ребёнком.

«Общие правила» - это определённые принципы техники взаимодействия педагога с воспитанником, образующие психологический, нравственный фон, на котором происходит любая беседа. Сердцевина этого фона - личность педагога, его авторитет в глазах воспитанника, педагогическая позиция.

На разных возрастных этапах проблемы детей разные, и поэтому беседу следует проводить дифференцированно. В школе три главные возрастные группы: младшие школьники, подростки, юноши и девушки. Особенность их поведения связана с ведущими базовыми психосоциальными потребностями, с доминантами, которые определяют мотивацию, структуру внутренних проблем и, следовательно, способы их устранения (формы самопомощи).

Структура потребностей человека такова:

младший возраст — потребность в защищённости, безопасности;

подростковый — потребность в признании, уважении, определённом социальном статусе среди сверстников;

юношеский возраст — потребность в смыслах жизни (т.е. жизненных целях, ценностях, идеалах, ради которых стоит жить);

взрослый — потребность в самореализации, самоосуществлении.

Знание ведущих потребностей дает педагогу методический ключ к построению индивидуального взаимодействия с воспитанником, в том числе к методике индивидуальной беседы.

Беседа с учеником юношеского возраста.

Ведущая потребность юношеского возраста — в смыслах жизни. По каким же правилам строить беседу со взрослым учеником? Главная цель — привести собеседника к искреннему пересмотру тех целей и ценностей, ради которых было совершено действие. Доказательства искренности: переживание, раскаяние, слова извинения. Как всегда, беседу начните с признания достоинства, выражения доверия: «Я знаю, что ты искал справедливость, правду...», «Верю, что ты стремился действовать честно...», «Я благодарю тебя, что ты откровенно высказал то, что думаешь...», «Возможно, я бы на твоём месте действовал так же...»

Очень важно услышать от школьника слова: «Да», «Да, это правда», «Да, я хотел, как лучше». Это уже — точки соприкосновения, помогающие снять защитную реакцию.

Диалог в беседе со взрослым учеником постарайтесь выстроить логично, аргументированно, вещи называть своими именами: подлость — подлостью, кражу — кражей. Постарайтесь добиться, чтобы юноша прямо и недвусмысленно оценил свой поступок. Честное признание и раскаяние — шаг к исправлению. Если молодой человек уклоняется от честной самооценки, то учитель сам должен прямо и недвусмысленно дать нравственную и общественную характеристику поступка. Это не значит, что после этого должно обязательно последовать наказание. Напротив, после столь напряжённой и трудной беседы необходима апелляция к разуму воспитанника: «Подумай на досуге...»

Иногда достаточно одного эмоционального аргумента. От этого зависит и продолжительность беседы, и количество слов.

Очень важно, как закончить беседу. Самое главное — дать юноше возможность «сохранить лицо», имидж среди друзей, родителей и в своих глазах. Нельзя, чтобы школьник чувствовал себя «побитым». Прозрение, очищение, торжество преодоления себя — вот состояние, которое должен ощущать ваш собеседник. Следуя заветам Д. Карнеги, педагогу следует всеми силами достигать того, чтобы юный воспитанник был рад делать то, что вы ему предлагаете, то, о чём вместе договорились делать.

Литература:

Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов.- М.: Академический Проект,2010.-623с.

Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.:Академия,2011.-624 с.

Мастерство психологического консультирования/Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2010 – 229 с.

Венар Ч., Кериг П. Психопатология развития детского и подросткового возраста. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.

Махнач А.В., Лактионова А.И. Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». с. 290-312.

Миллер Л.В. Социально-психологическая адаптация мигрантов в новой социальной среде: проблемы исследования // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. с. 159-168.

Абульханова-Славская К.А. Сознание как жизненная способность личности/Психологический журнал. 2009.Т.30.№ 1. С.32-43.

Выготский Л.С. Педагогическая психология / под. Ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1991. 479 с.

Гурьянова М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен // Педагогика. 2006. № 10. С. 43–50

Науменко Ю. В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2009.

Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: монография. Челябинск, 2009. 370 с.

Рыльская Е. А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст // Изв. РГПУ им. А. И. Герцена. 2011. № 142. С. 72–83

Кржечковский А.Ю. Формирование самосознания у детей и подростков как метод профилактики пограничных психических расстройств. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 5. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

Аспер, К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка / К. Аспер. - Москва: Высшая школа, 2013. - 366 с.

Козлов, Алексей Как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма (+ CD) / Алексей Козлов. - М.: Речь, 2009. - 176 с.

Новиченкова, Е.Ю. Кризисы детского возраста. Формируем здоровую самооценку / Е.Ю. Новиченкова. - М.: Феникс, 2015. - 309 с.

Кривцова С.В. Учитель и проблемы дисциплины. – М.: Генезис, 2000. – 288 с.

Агеева Л.Г. Социально-психологическая дезадаптация современных подростков и ее причины. – Ульяновск: 2010

Казанская В.Г. Подросток: социальная адаптация. – СПб.: Питер, 2011.

Чепракова Е.А. Разработка коррекционно-развивающих программ. - //Справочник педагога-психолога. Школа. – 2012, № 4

Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. – М.: Сфера, 2005

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект..М. : АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир : ВКТ, 2009

Файнберг Е. С. Эмоциональный интеллект. Владеть страстями выгоднее, чем умом. URL: <http://psyfactor.org/news/eq.htm>.

Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.

Решетников М.М. Особенности состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой // Вестник психоанализа [Электронный ресурс]. – URL: <http://russia.ecpp.org/node/83>

Кушнер Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) — Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.

Алексеева Н.Д. Система работы классного руководителя / Н.Д. Алексеева // Научно-методический журнал. Классный руководитель. – М : 2005. – № 6. – С. 22-23.

Научно-методический журнал. Классный руководитель. – М: 2010. – № 2. – С. 17-19.

Классному руководителю. Учебно-методическое пособие. / М.И. Рожкова [и др.] – Владос., 1999. – С. 54-57.