**Темы всеобучей**

**на 2016-2017 учебный год**

|  |
| --- |
| ***I КЛАСС*** |
| Тема 1. Что нужно знать родителям, если их ребенок пошел в I класс или вновь за школьной партой. Роль родителей в профилактике ДДТТ. |
| Тема 2. Формирование личности в младшем школьном возрасте. |
| Тема 3. Трудности адаптации первоклассников к школе. Как их преодолеть? |
| Тема 4. Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание первоклассника |
| Тема 5. Учение – основной вид деятельности младшего школьника. Как родителям помочь ребенку в учебе? |
| Тема 6. Игра и труд в жизни младшего школьника. |
| Тема 7. Воспитание нравственных привычек и культуры поведения младшего школьника. |
| Тема 8. Увлекаемость и увлеченность детей младшего школьного возраста |
| Тема 9. Организация семейного чтения. Профилактика ДДТТ. |
|  |
| ***II КЛАСС*** |
| Тема 1. Что нужно знать родителям, если их ребенок пошел во II класс? Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2. Индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста |
| Тема 3. Место детства в становлении личности. Ребенок – субъект детства |
| Тема 4. Самооценка младшего школьника |
| Тема 5. Общение родителей с детьми младшего школьного возраста |
| Тема 6. Воспитание коллективизма в начальной школе. |
| Тема 7. Роль семьи и школы в воспитании здорового поколения. |
| Тема 8. Детская агрессивность и ее причины. |
| Тема 9 Роль семьи в формировании у ребенка трудовых навыков, добросовестного отношения к социально-значимой и общественно-полезной деятельности. Личный пример родителей в трудовом воспитании детей.Профилактика ДДТТ. |
|  |
| ***III КЛАСС*** |
| Тема 1. Что нужно знать родителям, если их ребенок пошел в III класс?Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2. Самосознание и образ «Я» младшего школьника |
| Тема 3. Секретный мир наших детей или ребенок и улица. |
| Тема 4. Методы семейного воспитания. Наказание и поощрение в семье: за и против |
| Тема 5. Десять ошибок в семейном воспитании, которые все когда-нибудь совершали |
| Тема 6. Семейный досуг: игры, домашние праздники, чтение |
| Тема 7. Страхи детей и пути их преодоления. |
| Тема 8. Воспитание у школьника навыков самостоятельного учебного труда» |
| Тема 9.Вот и стали мы на год взрослейПрофилактика ДДТТ. |
| ***IV КЛАСС*** |
| Тема 1. Что нужно знать родителям, если их ребенок пошел в IV класс?Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2. Организация свободного времени детей младшего школьного возраста |
| Тема 3. Телевизор: помощник или враг?  |
| Тема 4. Ребенок среди сверстников.  |
| Тема 5. Диалог младшего школьника со взрослым как способ понять мир и самого себя |
| Тема 6. Развитие самостоятельности у детей, важной для дальнейшего обучения школьников |
| Тема 7. Права несовершеннолетних на труд и отдых. Регламентация труда несовершеннолетних согласно Конвенции ООН о правах ребенка,Конституции и Трудовому кодексу РФ |
| Тема 8. Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание школьника |
| Тема 9. «Прощай начальная школа».Профилактика ДДТТ. |
| ***V КЛАСС***  |
| Тема 1 Возрастные особенности подростка.Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2 Организация учебного труда подростка в связи с введением новых учебных предметов  |
| Тема 3 Особенности темперамента школьника-подростка |
| Тема 4 Развитие внимания и памяти школьника  |
| Тема 5 Мотив как регулятор поведения  |
| Тема 6 Формирование самосознания подростка  |
| Тема 7 Ценности современного подростка |
| Тема 8 Социализация ребенка в семье |
| Тема 9 Здоровый ребенок – здоровое общество.Профилактика ДДТТ. |
| ***VI КЛАСС*** |
| Тема 1 Формирование воли шестиклассника |
| Тема 2 Воспитание характера школьника |
| Тема 3 Самооценка школьника подростка |
| Тема 4 Взаимодействие с тревожными детьми. |
| Тема 5 Ориентация школьников на ценности семьи |
| Тема 6 Нравственное развитие школьника. Роль трудовых объединений в правовом и нравственном воспитании |
| Тема 7 Превентивное поведение подростка |
| Тема 8 Детское общественное объединение. Школьная детская общественная организация. |
| Тема 9 Общение в семье. Профилактика ДДТТ. |
| ***VII КЛАСС*** |
| Тема 1 Воспитание детей в семье.Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2 Социализация личности |
| Тема 3 Межличностное общение подростков |
| Тема 4 Агрессивный ребенок – причины появления проблемы. Физическое насилие и его влияние на развитие ребёнка. |
| Тема 5 Проблемное поведение подростка |
| Тема 6 Ориентация подростков на социально значимые ценности |
| Тема 7 Эстетическое воспитание подростка |
| Тема 8 О совместной работе школы, семьи, общественности и социума по трудовому воспитанию школьников в новых социально-экономических условиях. |
| Тема 9 Право, ребенок и его окружение. Профилактика ДДТТ. |
| ***VIII КЛАСС*** |
| Тема 1 Духовные ценности семьи.Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2 Конфликты и пути их решения |
| Тема 3 Содружество школы и семьи |
| Тема 4 Детско-родительские отношения. |
| Тема 5 Воспитание толерантности подростка  |
| Тема 6 Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения |
| Тема 7 Общение родителей с детьми |
| Тема 8 Организация трудовой, учебно-производственной деятельности детей и подростков в рамках добровольческого (волонтерского) движения |
| Тема 9 Право, ребенок и его окружение. Профилактика ДДТТ. |
| ***IX КЛАСС*** |
| Тема 1 Культура общения подростка.Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2 Путь к согласию или как разрешить конфликт |
| Тема 3 Патриотическое воспитание школьников |
| Тема 4 Развитие эстетической культуры подростков |
| Тема 5 Мотив как регулятор поведения |
| Тема 6 Ориентация школьников на ценности семьи |
| Тема 7 Профессиональная ориентация личности средствами трудового воспитания. Организация трудовой деятельности и летнего отдыха учащихся |
| Тема8 Содружество школы и семьи |
| Тема 9 Подросток и милиция. Профилактика ДДТТ. |
| ***X КЛАСС*** |
| Тема 1 Психологические особенности развития личности старшеклассника.Профилактика ДДТТ. |
| Тема 2. Ценностные ориентиры современных старшеклассников |
| Тема 3. Роль семьи на этапе самоопределения старшего школьника |
| Тема 4. Жизненные сценарии старшеклассников, их профессиональная ориентация. |
| Тема 5. Стили и методы воспитания старшеклассника в семье.  |
| Тема 6 Социально-педагогические условия эффективной организации труда школьников. Инновационные формы трудового воспитания юных граждан Оренбуржья. |
| Тема 7 Путь к согласию или как разрешить конфликт |
| Тема 8 Ориентация школьников на ценности семьи. |
| ***XI КЛАСС*** |
| Тема 1. Стресс – это не то, что с человеком происходит, а то, как он переживает ситуациюПрофилактика ДДТТ. |
| Тема 2. Как помочь ребёнку пережить «безответную любовь»? |
| Тема 3. Оказание помощи старшему школьнику в период сдачи ЕГЭ. |
| Тема 4. Жизненные сценарии наших детей. Профессиональная ориентация старшеклассников. Роль и значение семьи в определении жизненного пути подростка и его профессиональной ориентации. «Семейные» профессии и трудовые династии » |
| Тема 5. Воспитание в семье уважения к закону, развитие гражданственности и патриотизма |
| Тема 6. Её величество Женщина. В семье – старшеклассница. |
| Тема 7. Мужественность. В семье – старшеклассник |
| Тема 8. Воспитание в семье семьянина: сущность и основные направления |
| Тема 9. Вот и окончена школа |

**ПСИХОЛОГИЯ РАННЕЙ ЮНОСТИ**

В возрастной психологии старший школьный, или ранний юношеский, возраст характеризуют как начальную стадию физической зрелости и одновременно стадию завершения полового развития. Юность рассматривается также как завершающий этап созревания и формирования личности. Это своеобразная и очень важная для будущей жизни пора взросления. Личностно-значимой деятельностью становится учебно-профессиональная, благодаря которой у юношей и девушек развиваются потребность в труде, профессиональные интересы, формируются элементы исследовательских умений, способность строить жизненные планы.

Как утверждает большинство исследователей, центральным компонентом развития на этом этапе является подготовка старшеклассника к самостоятельной жизни, в связи с этим усложняются требования к его личности, деятельности, выполнению гражданских обязанностей.

По мнению как отечественных, так и зарубежных авторов, занимающихся проблемами юношеского возраста, к основным задачам развития в ранней юности  можно отнести следующие:

·        принятие собственной внешности и эффективное использование своих физических возможностей: спорт, досуг, продуктивная деятельность;

·        усвоение половых ролей и соответствующей структуры полоролевого поведения;

·        установление новых, более зрелых отношений со сверстниками обоих полов;

·        завоевание эмоциональной независимости от родителей и других взрослых;

·        подготовка к профессиональной деятельности, выбор будущей профессии и начало освоения профессии;

·        формирование активной социальной позиции и социально-ответственного поведения, собственной структуры ценностей как руководства к действиям.

Все это свидетельствует о том, что юность – не только время перехода к самостоятельности, но также период познания собственных качеств, усвоения новых знаний, усложнения систем отношений со взрослыми и сверстниками и сознательного поведения на основе выработанных и усвоенных критериев и норм.

Социальная ситуация «порога взрослой жизни» требует от молодых людей решения важнейших вопросов – профессионального и личностного самоопределения. Но далеко не все старшеклассники осознают значимость момента, поэтому направить их размышления в нужное русло, побудить к выбору профессии – главная задача родителей. При этом родители не должны быть чрезмерно настойчивы в отстаивании своего мнения относительно будущего своего сына или дочери. Важно обратить внимание на требования профессии и индивидуальности молодого человека. В итоге, окончательный выбор должен быть сделан им самим.

На данном возрастном этапе ведущей, личностно значимой деятельностью становится учебно-профессиональная. Старшеклассники начинают рассматривать учебу как необходимую базу, предпосылку будущей профессиональной деятельности. Появляется выраженный интерес к учению, что, связано с подготовкой к выбору профессии, профессиональным самоопределением. По утверждению исследователей, на первое место выдвигается произвольная мотивация. Мотивы, связанные с будущим, начинают побуждать к учебной деятельности, появляется большая избирательность по отношению к учебным предметам. Основным мотивом познавательной деятельности становится стремление приобрести профессию, т.е. старшеклассник чаще руководствуется сознательно поставленной целью, перспективой дальнейшего профессионального самоопределения.

Как уже отмечалось, именно в старшем школьном возрасте появляется сознательное отношение к учению. Интеллектуальное развитие выражается в тяге к обобщениям, поиску закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. Процесс запоминания сводится к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, все большее значение имеют произвольная и опосредованная память, замедляется процесс механического запоминания. В юношеском возрасте формируется индивидуальный стиль умственной деятельности – индивидуально своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает старшеклассник в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с внешними условиями деятельности. Вместе с тем, наряду с положительными приобретениями, исследователи отмечают характерный для старшеклассников «интеллектуальный дилетантизм», т.е. разбросанность, отсутствие системы в знаниях, методах получения знаний, преувеличение собственной интеллектуальности. Часто это относится к старшеклассникам, обладающим творческими способностями, но недостаточно собранным, работающим урывками, без строгого плана и системы. Соответственно, более успешен в учении тот, у кого сильна устремленность к решению задач, тот, кто умеет эффективно использовать свой интеллектуальный потенциал.

Активизируется процесс самопознания, самооценки и становления самосознания, так как с решением задачи профессионального самоопределения в юности происходит бурное развитие личности, проявлением которого и являются обобщенная форма самосознания, формирующееся мировоззрение, процесс становления образа «Я». Развитие самосознания, размышления старшеклассников о себе и своем жизненном предназначении приводят их к поиску смысла своего существования. Как отмечает известный отечественный исследователь И.С. Кон, в ранней юности в связи с этим увеличивается озабоченность своим будущим, что побуждает личность соизмерять свои стремления с определенными принципами, нормами, образом собственного «Я».

Обращенность в будущее указывает, что старшеклассник уже должен не просто представлять свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей. На фоне этого формируется самоуважение – обобщенная самооценка, степень принятия или непринятия себя как личности. Уровень самоуважения является относительно устойчивым, но, несмотря на это, представление о собственной личности подвергается сомнению в связи с ломкой прежней системы ценностей и новым осознанием своих личностных качеств. Довольно часто уровень самоуважения психологи связывают с появлением чувства одиночества: чем ниже уровень самоуважения, тем вероятнее, что человек страдает от одиночества. Поэтому юношам и девушкам с низким самоуважением свойственно стремление к самоизоляции, уходу от действительности в мир мечты. Вместе с тем, некоторые ученые считают, что одиночество, как осознаваемое чувство, как потребность в уединении и желание побыть наедине с самим собой, может носить возрастной характер.

Желание изменить себя формирует на этапе юности потребность в самовоспитании, что, базируется на адекватной, реальной самооценке. Процесс самовоспитания направлен на совершенствование внутреннего мира, личностных качеств, а не внешности, что характерно для подросткового возраста.

Ранний юношеский возраст считается решающим для формирования мировоззрения как системы взглядов на окружающую действительность и является одним из основных личностных новообразований этого возраста. Формирование мировоззрения – это результат и условие все более глубокого осознания старшим школьником себя как личности с определенной системой отношений ко всему окружающему и к самому себе. Но мировоззрение – это не только система знаний и опыта, но еще и система убеждений, переживание которых сопровождается чувством истинности, правильности. Поэтому мировоззрение тесно связано с решением в юности смысложизненных проблем, осознанием и осмыслением своей жизни не как цепочки случайных, разрозненных событий, а как цельного направленного процесса, предполагающего преемственность и имеющего смысл.

Мировоззренческий поиск включает социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения. Фокусом всех мировоззренческих проблем становится проблема смысла жизни («Для чего я живу?», «Правильно ли я живу?», «Зачем мне дана жизнь?», «Как жить?»), причем юношество ищет всеобщую глобальную и универсальную формулировку.

Характерной чертой юношества является и формирование самоопределения. Большинство исследователей подчеркивают многоаспектность данного понятия, когда речь, как правило, идет о жизненном, личностном и профессиональном определении. Психологическую базу для самоопределения в ранней юности составляет потребность юноши занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире, т.е. понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего места и назначения в жизни.

В процессе самоопределения особенно глубокую перестройку претерпевают системы отношений, и, в первую очередь, это касается отношений с родителями. Юношеский возраст традиционно считается возрастом разворачивания проблемы отцов и детей. Нарождающееся чувство взрослости ведет к необходимости освободиться от опеки родителей, перестроить отношения на основе равенства. Возникновение психологического барьера между взрослеющими детьми и родителями во многом зависит от того, как родители понимают смысл юношеского стремления к автономии. Потребность в автономии (право на самостоятельность) – важное новообразование личности, приобретаемое в старшем школьном возрасте, имеет три составляющих:

эмоциональную – право на собственные привязанности, самостоятельный выбор друзей и подруг;

моральную – право на собственные взгляды;

ценностную – право на собственные ценностные ориентации.

В этом возрасте старшеклассник предъявляет более высокие требования к себе и окружающим сверстникам и взрослым, становится все более критичным и самокритичным. По мнению ряда психологов, это есть проявление юношеского максимализма как чрезмерной крайности во взглядах на окружающую действительность, т.к. юность не приемлет полутонов.

Существуют различные точки зрения по поводу взаимоотношений старшеклассников с взрослыми, родителями: с одной стороны, можно говорить о том, что появляются тенденции отделения от семьи и происходит погружение в процесс общения с близкими друзьями, юноша доверяет им самое сокровенное; с другой стороны – если взаимоотношения в семье были и остаются, в целом, благополучными, то взрослый становится советчиком и другом при выборе дальнейшего жизненного и профессионального пути.

*Взаимоотношения с взрослыми в связи с этим приобретают особую значимость. В исследовании, проведенном среди учащихся одиннадцатых классов одной из гимназий г. Оренбурга, предпринята попытка изучения роли взрослых (родителей) в жизни юношей и девушек на основе метода «Незаконченные предложения» (вариант, разработанный Саксом и Леви). Как показали результаты исследования, для большинства молодых людей родители, и особенно мать, остаются главными эмоционально близкими лицами.* *В качестве примера можно привести высказывания о том, что взрослые «добры и внимательны», «заботятся о своих детях», «всегда хотят понять и помочь» и т.д. И юноши, и девушки высказали, в первую очередь, позитивное отношение к матери, например: «моя мать и я – две неразделимые части целого», «моя мать – источник моей духовной силы», «это мой пример для подражания», «самая лучшая мама в мире», «самый добрый и понимающий меня человек» и т.д.*

Общеизвестно, что в любом возрасте ребенок нуждается в родительской любви. Конечно, родительская любовь необходима и взрослеющему ребенку, она необходима ему для самоуважения, хороших взаимоотношений с другими людьми, положительных представлений о себе самом.

Родительская любовь, тепло и нежность по отношению к взрослеющему ребенку, способность видеть в нем самостоятельную личность, терпение, бережное, ненавязчивое, но неутомимое воспитание, внимание и поощрение, предоставление независимости, доверие и искренность способны творить чудеса.

Родителям необходимо предоставлять юношам и девушкам все большую самостоятельность и все более широкое поле деятельности, выражать доверие их самостоятельности, постоянно подчеркивая при этом их собственную ответственность.

Важно, чтобы родители создавали для юношей и девушек социально полезные формы самоутверждения; в частности, терпеливо и убедительно доказывали, что не головоломные испытания и рискованные жизненные пробы, а все та же упорная учеба, все тот же настойчивый труд гораздо больше способствуют формированию силы воли.

Именно родители могут сделать так, чтобы ненасыщаемыми стали для их взрослеющих детей не материальные потребности и интересы, а духовные, облагораживающие и формирующие их направленность на все более отдаленную цель.

Общение со сверстниками, также играет немаловажную роль в самоопределении. Общество сверстников выступает в качестве важнейшего условия личностного развития. Оно становится значимым как специфический канал информации, что позволяет формировать навыки социального взаимодействия, эмоциональный контакт. При этом общение со сверстниками становится более интимным, личностным или исповедальным – обсуждаются самые глубокие переживания, разочарования, успехи и неуспехи.

Круг общения сужается, важно общение с лучшим другом, подругой как необходимость «излить душу». Такое общение требует взаимопонимания, внутренней близости, откровенности. Повышаются требования к дружбе, усложняются ее критерии.

Как отмечают исследователи, в этом возрасте, особенно у девочек, усиливается потребность в смешанной дружбе, появляются первые серьезные увлечения, первая любовь, первые глубокие чувства.

В это время часто не совпадают потребность в самораскрытии, человеческой близости и чувственность, связанная с физическим взрослением. Противопоставление любви как высокого чувства и биологической, сексуальной потребности особенно резко выражено у юношей, чем у девушек. Зарождающуюся привязанность они часто воспринимают как дружбу, и в то же время испытывают эротическое влечение, лишенное психологического содержания. Вместе с тем, хотя девушки физиологически созревают значительно раньше, потребность в эмоциональном тепле, заботе, нежности у них выражена сильнее, чем желание близости физической.

Соотношение дружбы и любви в юности – достаточно сложная проблема, бывает трудно совместить пробуждающуюся чувственность с нормами своего морального кодекса. Тогда психологической защитой может служить либо аскетизм как подчеркнуто подозрительное и враждебное отношение ко всякой чувственности (всякое подавление ее), либо «интеллектуализм» (юноша хочет избавиться от чувственности, потому что она «грязна»). Соблюдение моральной чистоты бывает гипертрофированным и влечет за собой самоизоляцию от окружающих, высокомерие, нетерпимость, в основе которых – страх перед новым, неизведанным.

Как отмечают исследователи, отношения юношей и девушек, разворачивающиеся в рамках взаимного интереса, дружеских контактов, часто зависят от стиля воспитания в семье и общей атмосферы класса. В таких ситуациях старшеклассники часто нуждаются в помощи взрослых, сталкиваясь с множеством моральных проблем, они имеют полное право на свое собственное мнение и право оградить свой интимный мир от бесцеремонного вмешательства со стороны. Теперь все чаще это зависит от того, насколько выросшие дети принимают жизненную позицию родителей, насколько они уважают их, насколько родительские ценности воспринимаются как достойные принятия и воспроизведения. Это во многом связано с тем, как строятся жизнь в семье, отношения родителей между собой, каково отношение родителей к детям.

Одним из существенных моментов в этом возрасте становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и женской. Важнейшим фактором формирования мужского и женского взросления является семья как источник родительского примера для подражания и влияния со стороны братьев и сестер. По утверждению психологов, открытость и согласованность поведения родителей решающим образом сказываются на усвоении их детьми половой роли.

Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенностью, резкой сменой настроения, тревожностью и т.п.). В то же время, чем старше юноша, тем сильнее выражено улучшение общего эмоционального состояния. Как известно, именно в период ранней юности формируются основы эмоциональной культуры и следующие качества:

·        эмоциональная отзывчивость на широкий круг явлений, происходящих в общественной жизни, в сфере искусства, на проявление творчества, на мир моральных ценностей;

·        развитая способность понимать, уважать и ценить чувства других людей, проявлять к ним внимание;

·        способность сопереживать чувствам других людей, а также «входить» в мир переживаний героев произведений литературы, искусства (персонажей кино-, телефильмов, художественной литературы);

·        умение делить свои переживания с близкими;

·        чувство ответственности за свои переживания перед собой и окружающими.

Таким образом, существенная перестройка эмоциональной сферы проявляется в самостоятельности, решительности, критичности, неприятии лицемерия, ханжества и грубости.

Период ранней юности характеризуется наличием кризиса, суть которого состоит в разрыве, расхождении образовательной системы и системы взросления. Кризис возникает на границе школьной жизни и нового этапа – взрослости, его связывают со вступлением в самостоятельную жизнь.

В кризисе юности можно отметить негативные и позитивные стороны. Позитивные – с новыми возможностями становления индивидуальности, формирования гражданской ответственности, сознательного и целенаправленного самообразования. Негативные моменты связаны с утратой налаженных форм жизни – взаимоотношений с другими, способов и форм учебной деятельности, привычных условий жизни и т.п.

Несчастная любовь и связанные с ней переживания; проблемы отношения со сверстниками и, конечно, с противоположным полом; необходимость принимать решение о возможности близких отношений в ответ на настойчивые требования партнера; дурные компании, где могут манипулировать другие, более сильные и искушенные – эти и другие проблемы продолжают оставаться максимально значимыми для старшеклассника.

Психоактивные вещества (алкоголь и наркотики) в этот период могут быть использованы как один из способов приспособления к окружающему миру, снимая повышенную тревожность и неудовлетворенность. Не найдя любви в семье, юноша будет искать ее на улице, усвоит закон стаи – слушаться сильного и никогда не идти против толпы. Большинство ребят попробовали наркотик именно для того, чтобы быть как все, за компанию. Кроме того, ощущение кайфа – наконец-то найденная иллюзия любви. Так формируется первичное стремление получить наслаждение искусственным путем.

Родителям следует обратить внимание на то, что общими чертами для ребят с высоким риском обращения к алкоголю и наркотикам являются: сниженная переносимость трудностей повседневной жизни; стремление к новизне; повышенная тревожность; склонность к риску и необдуманным поступкам; желание получать удовольствия любой ценой. Если родители хотят, чтобы их ребенок был здоровым и счастливым, необходимо учить говорить «нет». Объяснять, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети и в старшем возрасте продолжают нуждаться в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Необходимо объяснить, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение.

**ПРИМЕРЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Групповой тренинг «Взрослые и дети»**

***Задачи занятия:***

1.                Осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением.

2.                Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиций самого ребенка.

3.              Сплочение группы.

***Структура занятия:***

1.     Разминка «Цветок настроения».

2.     Выработка и принятие правил группы.

3.     Упражнение «Знакомство с семьей».

4.     Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир».

5.     Информативный блок.

6.     Упражнение «Пойми чувства ребенка».

7.     Упражнение «Я - сообщение».

8.     Рефлексия, обратная связь.

9.     Домашнее задание.

***Материалы:*** бланки с таблицами, ручки или карандаши, полоски цветной бумаги, ватман.

***Ход занятия***

1.                Разминка «Цветок настроения».

Это упражнение позволяет увидеть эмоциональный настрой участников и наглядно продемонстрировать целостность группы.

*Материал:* лепестки из цветной бумаги.

*Инструкция:* перед вами на столе лежат разноцветные лепестки. Выберите лепесток, который соответствует по цвету вашему настроению и объясните почему. Теперь из выбранных лепестков мы составим цветок настроения. Группа выкладывает цветок.

2.                Выработка и принятие правил группы.

Участникам группы предлагается придумать и принять правила группы.

*Например: приходить на занятия без опозданий, выключать мобильный телефон, внимательно слушать друг друга и не перебивать, активно участвовать в работе группы и т. д.*

3.                Упражнение «Знакомство с семьей».

*Инструкция:* назовите свое имя и расскажите немного о своей семье, выберите цвет, которым условно можно обозначить вашу семью. Когда вы смотрите на этот цвет, что вы представляете из своей семейной жизни?

4.                Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир».

*Инструкция:* родителям предлагается ответить на ряд вопросов.

Ответы заносятся в таблицу.

*Таблица №1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответы за себя | Ответы за ребенка | Реальный ответ ребенка |
| ·              Мое любимое (нелюбимое) животное. Почему?· Мой любимый (нелюбимый) цвет. Почему?· Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.· Доброго волшебника я попросил бы о……..,      а злого о……. Почему?· В каких животных превратил бы волшебник меня и членов моей семьи. Почему? |   |   |   |

Реальные ответы ребенка родитель получает дома.

Обмен ответами, обсуждение родителями предполагаемых ответов своего ребенка.

5.                Информационный блок.

ü    Различия между внутренним миром ребенка и взрослого, между восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением.

ü    Негативное поведение ребенка, как следствие родительского невнимания, детской демонстративности, несостоятельности, стремления утвердиться и др.

ü    Побуждение родителей к актуализации своего опыта.

6.                Упражнение «Пойми чувства ребенка».

*Инструкция:* чтобы понять чувства ребенка, вам необходимо будет встать на его место. Перед вами таблица, в которой вам нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

*Таблица №2*

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация и слова ребенка | Чувства ребенка |
| 1.      «Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка выбил у меня портфель, и из него все посыпалось».2.      Ребенку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»3.      Старший сын – маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь: «Маленькая, маленькая», - а меня никогда не жалеешь».4.      (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-а-шечка!».5.      (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»6.      «Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!» |   |

Обсуждение: всегда ли у вас получается учитывать чувства своего ребенка, какие трудности возникают?

7.                Упражнение «Я - сообщение».

В предыдущем упражнении мы разобрали ситуацию, когда ребенок переживает, а теперь разберем обратную – когда переживает родитель. Попробуйте сказать о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица.

Используйте «Я-послание», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете.

*Таблица №3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуация | Ваше чувство | Я – сообщение |
| Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко. |   |   |
| Вы входите в комнату (9 этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна. |   |   |
| Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству. |   |   |
| Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил. |   |   |
| Вы приходите с сыном в гости, он начинает проситься домой, но вы хотели бы остаться на некоторое время. |   |   |
| Вы заходите на кухню и видите своего маленького ребенка с кухонным ножом, пытающегося нарезать хлеб. |   |   |

8.                Рефлексия, обратная связь.

Какие упражнения понравились, какие вызвали затруднение?

9.                Домашнее задание.

ü    Заполнение в таблице №1 графы «Реальные ответы ребенка»

ü    Заполнение таблицы:

*Таблица №4*

|  |  |
| --- | --- |
| Что меня огорчает в моем ребенке | Что меня радует в моем ребенке |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
|   |   |
|   |   |

**Групповой тренинг «Общение с ребенком»**

***Задачи занятия:***

1.                Введение понятия «принятие».

2.                Ознакомление с особенностями принимающего и непринимающего поведения родителей.

3.                Улучшение эмоционального состояния участников.

***Структура занятия:***

1.                Приветствие «Комплимент».

2.                Обсуждение домашнего задания.

3.                Информационный блок.

4.                Упражнение «Активное слушание».

5.                Упражнение «Никто не знает, что…».

6.                Творческая работа «Портрет моего ребенка».

7.                Рефлексия чувств.

8.                Домашнее задание.

***Материалы:*** мяч, бумага, краски, мягкие модули, цветные карандаши, аудиозапись спокойной музыки.

***Ход занятия***

1.                 Приветствие «Комплимент».

*Инструкция:* бросить мяч и сказать комплимент участнику.

2.                 Обсуждение домашнего задания.

Групповая дискуссия «Реальные ответы ребенка», «Что меня радует и что огорчает в ребенке»: обмен мнениями, чувствами, эмоциями, переживаниями, трудностями. Актуализация опыта участников, обмен рекомендациями или советами. Ведущий должен подвести дискуссию к вопросу о том, что продолжением достоинств детей часто являются их недостатки.

3.           Информационный блок.

üВведение понятия «принятие».

üОзнакомление родителей с зонами принятия.

üОтносительное принятие ребенка родителем. Что влияет (ситуация, личностные свойства родителя, личностные качества ребенка) на принятие ребенка.

üСовместный поиск факторов, которые определяют принятие и непринятие ребенка. Понятие о «языке принятия» и «языке непринятия». 12 барьеров общения. Вербальное и невербальное выражение принятия и непринятия.

4.           Упражнение «Активное слушание».

*Инструкция:* необходимо предугадать возможную реакцию ребенка на произнесенную фразу и правильно ответить на проявления детских чувств.

*Таблица №1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуация и слова ребенка | Чувства ребенка | Ваш ответ |
| **Пример:** На уроке рисования Петя пролил воду прямо мне на штаны, все ребята смеялись. | Огорчение, обида | Ты очень расстроился, и тебе было обидно |
| Сегодня на уроке мы лепили из пластилина, у всех получилось, а у меня нет. |   |   |
| Меня поцарапала кошка, а я просто хотел с ней поиграть. |   |   |
| Я дал игру поиграть Вове, а он ее порвал. |   |   |
| Я хотел достать книжку с полки, а ваза упала и разбилась. |   |   |
| Смотри какую красивую картинку я нарисовала. |   |   |

5.     Упражнение «Никто не знает, что...».

*Инструкция:* все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я... (умею, люблю, знаю и т.п.)». Ведущий внимательно следит, чтобы все приняли участие в игре.

6.     Упражнение «Портрет моего ребенка».

*Инструкция:* участникам тренинга предлагается устроиться так, чтобы было удобно, используя модули, закрыть глаза и мысленно представить своего ребенка, обратить внимание на выражение его лица (упражнение выполняется под спокойную музыку). Затем родители создают портрет своего ребенка в произвольной форме.

*Обсуждение:* какие особенности своего ребенка вы изобразили, что еще можно добавить?

7.     Рефлексия чувств.

Какие приятные и неприятные переживания вы испытывали на занятии.

8.     Домашнее задание.

Нарисовать круглый стол с ребенком и попросить ребенка рассадить за праздничным столом тех, кого бы он хотел видеть на семейном празднике.

Попросить ребенка нарисовать, какие эмоции и чувства вызывают сидящие за столом. Форма выбирается произвольно.

**Групповой тренинг «Покажи мне любовь»**

***Задачи занятия:***

1.     Формирование представлений о безусловном принятии, как главном условии удовлетворения потребности ребенка в любви.

2.     Развитие навыков конструктивного выражения негативных эмоций в адрес ребенка.

***Структура занятия:***

1.                Приветствие.

2.                Обсуждение домашнего задания.

3.                Информационный блок.

4.                Психогимнастическое упражнение «Передай эмоцию».

5.                Упражнение «Искатели».

6.                Упражнение «Мне в тебе нравится…».

7.                Рефлексия.

***Материалы:*** мяч, ластик.

***Ход занятия***

1. Приветствие.

Участники по кругу приветствуют группу нетрадиционным способом, невербально.

2. Обсуждение домашнего задания.

Групповая дискуссия «Ближайшее окружение ребенка и эмоции ребенка, которые с ним связаны», анализ детских рисунков. Группа обсуждает, кто из членов семьи является для ребенка самым близким, какие эмоции переживает в этой связи ребенок. Психолог подводит участников к тому, что наиболее близкий член семьи для ребенка это объект любви.

3. Информационный блок.

·        Условное и безусловное принятие ребенка.

·        Выражение отрицательных переживаний (ты-сообщение, я-сообщение). Основные принципы выражения отрицательных эмоций в адрес ребенка.

4. Психогимнастическое упражнение «Передай эмоцию».

*Инструкция:* передайте эмоцию по кругу (отрицательную, а затем положительную).

5. Упражнение «Искатели».

*Инструкция:* двое желающих выходят за дверь. Оставшимся предлагается задумать место, куда необходимо положить ластик. Сложность упражнения заключается в двух моментах:

1) ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнением на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер;

2) группа получает задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму – положительные (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершённых неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Приглашается первый участник, затем второй (по очереди), и им дается задание: определить задуманные группой предмет и место.

Обсуждение:

– Как вы чувствовали себя в своей роли?

– Какие чувства вызывала у вас реакция группы?

– Как вы чувствуете себя сейчас?

– Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

В ходе обсуждения упражнений идет выход на модель поведения взрослых, на стиль взаимодействия с ребенком, который способствует развитию адекватной самооценки.

6. Упражнение «Мне в тебе нравится…».

Участники передают мяч по кругу, завершая фразу «Мне в тебе нравится…».

7. Рефлексия приобретенного на занятии опыта.

**Групповой тренинг «Родительская эффективность»**

***Занятие: «Я – родитель»***

***Задачи занятия:***

1.                Формирование доверительных отношений.

2.                Осознание родительской позиции и целей воспитания.

***Структура занятия:***

1.                Приветствие «Знакомство руками».

2.                Упражнение «Пантомима».

3.                Групповая работа «Цели воспитания».

4.                Упражнение «Родитель-ребенок».

5.                Упражнение «Слепой и поводырь».

6.                Упражнение «Возрастная регрессия».

7.                Упражнение «Диалог сторон моего Я».

8.                Домашнее задание.

9.                Рефлексия занятия.

***Материалы:***альбомные листы, ватман, ручки, шарфы (платки) по количеству пар участников.

***Ход занятия***

1.     Приветствие. «Знакомство руками».

Участники работают по двое – садятся таким образом, чтобы можно было взять друг друга за руки. Их задача с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками: «познакомиться«поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После такого общения все садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Далее психолог сообщает о различных способах общения, об использовании вербальных и невербальных элементов коммуникаций с ребенком.

2.                Упражнение «Пантомима».

*Инструкция:* Передать друг другу фразу «каратист убил быка одним ударом» невербально. Каждый по очереди записывает на бумаге, как он понял смысл и передает эту фразу следующему участнику.

3.                Работа в парах «Цели воспитания».

Участники садятся друг напротив друга и записывают свои ответы на поставленные вопросы. Затем происходит обмен ответами в парах. Основные моменты, одобренные группой, фиксируются на ватмане.

\*       Каковы цели вашего воспитания?

\*       Каким своего ребенка вы хотите видеть?

\*       Что значит быть хорошим родителем и как им быть?

4.                Упражнение «Родитель-ребенок».

*Инструкция:* договоритесь, кто из вас будет – А, а кто – Б. В начале пусть А стоит, а Б сидит на полу у его ног. Поговорите друг с другом в этом положении. Что вы при этом чувствуете? Обсудите, насколько приятно вести разговор в таких позициях. Было время, когда мы все время ощущали себя в позиции человека, который сидит на полу, в то время как все остальные стоят. Это – позиция маленького ребенка. Опять займите позиции А и Б. попробуйте хорошенько прочувствовать и определить для себя, чем вызваны ощущения вашего тела. Тот, кто сидит, должен смотреть вверх. Через 30 секунд его шея и плечи начнут болеть, глаза почувствуют напряжение и усталость. Возможно, вы ощутите головную боль. Тот, кто стоит, будет вынужден согнуться и смотреть вниз. Это упражнение помогает осознать внутреннее состояние, потребности и чувства ребенка. Физический дискомфорт, который вы испытываете, находясь в этом положении, отрицательно влияет на ваши чувства и взаимоотношения. Правда, это влияние не всегда осознается. При общении с ребенком очень важен визуальный контакт. Поэтому желательно разговаривать с ним, сидя на корточках или же ставить ребенка на небольшую табуретку.

5.                Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники разбиваются на пары. В каждой паре одному из участников завязываются глаза. Задача второго – помочь «слепому» пройти намеченный маршрут.

Обсуждение упражнения:

\*       Как вы себя чувствовали в роли «слепого», в роли «поводыря»?

\*       В какой роли вам было комфортнее?

\*       Какие сложности вызвало данное упражнение?

Психолог сообщает, что данное упражнение демонстрирует модель взаимодействия «взрослый-ребенок».

6.                Упражнение «Возрастная регрессия».

Расскажите нам, на что вы были обижены в детстве. Примите удобное положение и закройте глаза. Представьте, что вы стоите возле дома, где жили, когда были маленьким. Теперь представьте, что:

- Вы упали и разодрали коленку. Вы с рыданиями бежите в дом, а по ноге у вас стекает капля крови.

- Вы вбегаете в дом злым и плачущим, потому что кто-то из детей постарше отобрал у вас игрушку.

- Вы вбегаете в дом, потому что увидели большую собаку.

- Вы вбегаете в дом, смеясь и радуясь тому, что получили в школе приз.

- Вы вбегаете в дом с чувством сильнейшего стыда, потому что промочили одежду, а старшие ребята над вами смеялись.

Посмотрите на выражение лиц членов вашей семьи. Что они говорят вам? Какие чувства они испытывают? Что они делают?

Откройте глаза, разбейтесь на пары и поделитесь впечатлениями.

7.                Упражнение «Диалог сторон моего Я».

В центре круга ставится два стула.

*Инструкция:*Эта игра поможет нам раскрыть положительные и отрицательные черты характера каждого из участников. В любом человеке два противоположных начала и он не может разумно объединить их – преобладает то одно, то другое. Итак, на первом стуле нужно изобразить ласковую, нежную и внимательную маму, которая всегда наполняет свои отношения с ребенком теплом и заботой, которая любит его. Эту маму никогда не раздражает неумелость ребенка, его медлительность и неловкость. Она никогда не кричит на него и тем более никогда не применяет телесные формы наказаний…

На втором стуле продемонстрируйте ваше поведение в той же ситуации, но с противоположными качествами, качествами строгой мамы (проигрывание ситуаций осуществляется с использованием режимных моментов – подъем, одевание, завтрак, выполнение домашних заданий и др.).

Групповое обсуждение:

\*       Что вы чувствовали в первой и второй ситуации?

\*       В какой ситуации вы чувствовали себя более комфортно?

\*       Какие выводы вы сделали для самих себя?

8.                Домашнее задание.

Записать в дневнике «плохие», оскорбительные слова, которыми в порыве гнева вы называете или называли своего ребенка. Перечеркнуть их и рядом написать нейтральные слова, которые с одной стороны, помогают вам высвобождать свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

Фиксируйте в дневнике как часто вы наказываете ребенка и за что? Как часто хвалите и за что?

9.                Рефлексия занятия.

**Групповой тренинг «Родительская эффективность»**

***Занятие: «Учимся требовать и контролировать».***

***Задачи занятия:***

1.                Знакомство родителей с формами контроля за ребенком, расширение представлений о дисциплине.

2.                Формирование умения регулировать контролирующие функции в соответствии с зонами контроля за ребенком.

***Структура занятия:***

1.                Разминка «Ассоциации».

2.                Упражнение «Разожми кулак».

3.                Обсуждение домашнего задания.

4.                Информационный блок.

5.                Работа в парах «Зоны контроля».

6.                Упражнение «Родительские требования».

7.                Упражнение «Анализ общения матери с ребенком».

8.                Упражнение «Испорченный телефон».

9.                Домашнее задание.

10.            Рефлексия.

***Материалы:*** текст к упражнению «Испорченный телефон».

***Ход занятия***

1.                Разминка «Ассоциации».

Участники садятся в круг. Один называет слово, следующий по кругу называет ассоциацию на это слово и т.д. пока круг не замкнется.

2.                Упражнение «Разожми кулак».

Участники разбиваются на пары. Один из них зажимает руку в кулак. Задача второго – сделать так, чтобы первый разжал кулак, не прикасаясь к нему.

3.                Обсуждение домашнего задания.

Групповая работа. Участникам предлагается обсудить следующие вопросы: легко ли было подобрать нейтральные слова? А как вы хвалите ребенка? Во всех ситуациях вы так хвалите или нет? Меняется ли ваше поведение в общении с ребенком в зависимости от ситуации? Когда вы собираете ребенка в детский сад (школу), что ему говорите? Когда укладываете спать? Когда ужинаете?

Сравните списки, которые вы подготовили. Что у вас получилось? Чаще хвалите ребенка или наказываете? Как вы это делаете? Что при этом может чувствовать ребенок?

4.                Информационный блок.

ü    Правила и требования, которым дети должны подчиняться.

ü    Значения приобретенных знаний и умения учитывать эмоции, переживания, интересы и потребности ребенка.

ü    Главные принципы дисциплины:

*Принцип 1:* правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

*Принцип 2:* правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

*Принцип 3:* родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

5.                Работа в парах «Зоны контроля».

Определить зоны действий и поступков ребенка (от свободной до абсолютно запретной). На основе предлагаемых психологом ситуаций выделить эти зоны и обозначить их в названиях:

\*        зона свободных действий ребенка: действия по его собственному усмотрению.

\*        зона относительной свободы: действия по собственному выбору, но в пределах определенных границ.

\*        зона особых обстоятельств: допускается, разрешается нарушение правил в силу особых обстоятельств.

\*        зона запретов: действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах («нельзя»).

Обсуждение в группе способов внедрения различных форм контроля.

6.                Упражнение «Родительские требования».

Составьте список своих требований к ребенку. Посмотрите, каких сторон жизни касаются ваши требования. Почему вы именно это требуете от своего ребенка? Может быть, это связано с тревогой за безопасность ребенка, или вы привержены к абсолютному порядку дома, поэтому требуете от ребенка абсолютного порядка в его личных вещах. Посмотрите на список требований, как вы считаете, не являются ли ваши требования избыточными. Может ли ваш ребенок выполнить их? Вспомните, а что ваши родители требовали от вас.

Требования, предъявляемые ребенку, должны быть выражены в форме предложения к кооперации. Формулирование требований должно включать:

-        описание ситуации;

-        ожидания родителей;

-        веру в возможности ребенка.

Следует различать конкретные и тотальные запреты. Тотальные запреты формулируются в безличной, безальтернативной форме по отношению к поступкам ребенка, представляющим опасность для его жизни, затрагивающим достоинство других людей, либо поступкам, которые наносят вред собственности.

Конкретные запреты должны включать следующие компоненты:

-                    констатацию чувств и желаний ребенка;

-                    четкий запрет;

-                    предложение альтернативного действия вместо запрещенного.

7.                Упражнение «Анализ общения матери с ребенком».

Ниже предлагаются высказывания матерей, направленные на ограничение или поощрение детской активности. Проанализируйте их содержание и эффективность.

\*                    Мама смотрит, как дети играют. Наверное, она будет ругаться, если они что-то натворят (ожидание негативного исхода от детской активности).

\*                    «Дети не испачкайтесь песком», «Аккуратно играйте, а то можно пораниться», «Играйте аккуратно, никуда не лазайте», «Дети, не балуйтесь, не бросайте песком друг в друга» (регламентация).

\*                    Мама их отругает и в угол поставит (наказание).

\*                    «Нельзя песок брать, он грязный» (запрет).

\*                    «Дети! Молодцы, играйте дружно» (положительная оценка).

\*                    Мама говорит: «Кидай мне мяч, а я кину тебе» (побуждение к совместной деятельности).

\*                    «Зачем ты разбросала все кубики? Иди есть, а потом все убирать» (отрицательная оценка, регламентация).

\*                    «Кубики не теряй, покупать больше не буду» (ожидание негативного исхода)

\*                    «Собирай игрушки, хватит играть» (ограничение активности).

\*                    Девочка раскидала игрушки и не хочет убирать. Мама говорит ей: «Убирай, или я твои игрушки выброшу в окно» (угроза наказания).

\*                    «Доченька, помоги мне собрать игрушки, пожалуйста» (побуждение к совместной деятельности).

\*                    «Давай с тобой вместе поиграем» (побуждение к совместной деятельности).

\*                    Мама говорит: «Ты строишь домик? Сколько этажей? Молодец, давай вместе играть» (побуждение к совместной деятельности, позитивная оценка).

\*                    «Почитай еще, не выйдешь, пока не почитаешь» (угроза наказания).

\*                    «Положи книгу, хватит читать» (запрет)

\*                    «Не трогай тетрадку, пока не порвала» (ожидание негативного исхода детской активности).

\*                    «Хватит читать! Еще не надоело? В школе начитаешься» (запрет).

\*                    «Учись, дочка, читать. В школе пригодится» (побуждение к деятельности).

\*                    «Доченька, давай с тобой почитаем» (побуждение к совместной деятельности).

\*                    «Хорошо читаешь, молодец!» (позитивная оценка).

\*                    «Зачем нам нужна эта поделка? Куда мы ее повесим?» (игнорирование).

\*                    «Почему ты так измазалась? Я тебя накажу» (угроза наказания).

\*                    «Давай мне свою поделку, я ее спрячу в сумку» (игнорирование).

\*                    Мама: «Откуда ты такой кораблик взял?» Мальчик: «Я сделал». Мама: «Зачем ты сделал?» (игнорирование).

\*                    «Спасибо, очень красивый кораблик!» (позитивная оценка).

\*                    «Спасибо, я очень рада, давай поставим его на окошко!» (позитивная оценка).

8.                Упражнение «Испорченный телефон».

*Инструкция:* Участник слушает и запоминает предложенный текст, а затем передает его по цепочке.

Текст «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернётся к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И ещё, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

В конце упражнения психолог акцентирует внимание участников на том, что это упражнение демонстрирует особенности восприятия детьми требований взрослых.

9.                Домашнее задание.

Записать в дневнике, когда в течение недели вы испытывали счастливые минуты и с чем они были связаны?

10.            Рефлексия.

**Групповой тренинг «Родительская эффективность»**

***Занятие: «Счастливая семья».***

***Задачи занятия:***

1.                Оказание эмоциональной поддержки родителям.

2.                Снятие чувства напряжения и тревоги.

***Структура занятия:***

1.                Упражнение «Ластик».

2.                Упражнение «Привет».

3.                Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».

4.                Упражнение «Я – ребенок».

5.                Упражнение «Безоценочное восприятие».

6.                Упражнение «Я забочусь …».

7.                Упражнение «Я-высказывание».

8.                Упражнение «Передай сигнал».

9.                Арт-терапия «Мой ребенок».

10.            Музыкальная релаксация.

11.            Работа по подгруппам «Права родителей и детей».

12.            Рефлексия занятия. Прощание.

***Материалы:*** ластик, бумага, ручки, краски, спокойная музыка, ватман.

***Ход занятия***

1.                Упражнение «Ластик».

Ведущий прячет в помещении ластик (на видном месте). Участникам необходимо найти его и, не подавая вида, сообщить об этом ведущему на ухо, а затем сесть в круг. Обратная связь.

2.                Упражнение «Привет».

Участники встают лицом в круг. Водящий ходит за спинами других касается кого-нибудь. Затем он должен оббежать весь круг, а тот, кого коснулись, бежит в противоположном направлении. Когда они встретятся на противоположной стороне круга, им необходимо поздороваться, обратившись по имени (напр. «Привет, Ирина!»). Затем они стремятся добежать до свободного места. Тот, кто не успел, становится водящим.

3.                Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».

*Инструкция:*разделите лист бумаги на две части. В первой части составьте список положительных качеств ребенка. Во второй опишите те качества ребенка, которые вам не нравятся в нем. Сравните эти два списка.

Посмотрите на список нежелательных качеств ребенка, подумайте какие качества можно изменить, какие нельзя, какие зависят от вас, вашего отношения к ребенку, а какие нет.

Попытайтесь посмотреть на негативные качества по-другому, найдите в них что-нибудь положительное. Например, вы написали, что ребенок очень медлителен. Что можно найти положительного в этом качестве? Оборотной стороной медлительности, возможно, является то, что ребенок все выполняет без спешки и качественно.

Часто отвержение ребенка связано с тем, что самого родителя отвергали в детстве. Задача родителя принять, полюбить самого себя.

4.                Упражнение «Я – ребенок».

*Инструкция:* выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Каким вы видите себя – ребенка? Он сидит, стоит… обратитесь к нему, скажите ласковые слова, посоветуйте ему что-нибудь. Будьте ему таким родителем, какого вы сами хотели бы иметь. Возьмите в руки мягкую игрушку, которая будет изображать ребенка, которым вы были. Приласкайте, побаюкайте ее.

Данное упражнение следует проводить только опытному тренеру и только в зрелой группе, т.к. оно вызывает сильные переживания, которые не всегда могут быть поняты и приняты менее зрелой группой. Ведущий группы должен быть подготовлен к тому, чтобы помочь членам группы справиться с эмоциями.

Общение в нашей культуре поведения очень оценочно. Вспомните, сколько ярлыков мы навешиваем, говоря о ком-то: «он глупый», «она ничего не умеет делать хорошо» и.т.д. Однако, для психологического благополучия ребенка важно, чтобы общение с ним было безоценочным.

5.                Упражнение «Безоценочное восприятие».

Участники в парах по очереди описывают друг друга в течение 5 мин. Все характеристики должны носить безоценочный характер. Обратная связь в парах.

Затем родителям необходимо переключить внимание на своего ребенка и постараться посмотреть на него совершенно новым взглядом.

Обсуждение:

\*       Замечаете что-нибудь новое?

\*       Что вы склонны оценивать в своем ребенке, может быть вы найдете то, за что постоянно его критикуете?

6.                Упражнение «Я забочусь …».

*Инструкция:* представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых чувствуете ответственность. Составьте свой список. Озвучивание списков. Обсуждение:

·       *«Включил(а) ли я себя в этот список?»*

Многие родители вкладывают много сил и энергии в заботу о людях и с готовностью распространяют эту заботу на кого угодно, за исключением самих себя. Разве не очевидно, что это является непосильной ношей для внутреннего «Я» любого человека?

Можно сказать, что у нас есть еще один ребенок, которому мы уделяли мало внимания. Этот ребенок – ваше собственное внутреннее «Я». Не кажется ли вам, что в каком-то смысле вы похожи на мачеху из сказки, ведь вы обращаетесь с вашим внутреннем ребенком как с Золушкой? Проверьте, насколько подходит для вас такого рода идея: «Я не должен(на) посвящать всего себя кому-либо еще. Я в долгу, прежде всего, перед самим(ой) собой».

·       *Какие чувства вызывают у вас следующие утверждения?*

 Я имею право:

- побыть в одиночестве;

- на уважительное обращение;

- быть счастливым(ой);

- свободно распоряжаться своим временим.

·       *Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал(а) этими правами? Примерьте на себя также идею: «Я должен(на) предоставить эти права своему внутреннему Я».*

Нужно, чтобы вы вернули самих себя – ваши нужды, потребности и переживания – в ситуацию общения с ребенком. Для этого надо научиться думать и говорить на языке вашего внутреннего «Я», т.е. на языке положительных Я-высказываний.

7.                Упражнение «Я-высказывание».

*Инструкция:* прямо сейчас сформулируйте несколько я-мыслей. Закончите каждое из предложений тремя различными способами, просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения:

\*       Я чувствую себя…возбужденным (преисполненным надежды, озадаченным, голодным, раздосадованным).

\*       Я хочу…(иметь больше хороших друзей, отдохнуть, уважительного отношения к себе).

\*       Я собираюсь… (пойти спать, поехать на отдых, заботиться о себе).

Возьмите за правило каждый день на следующей неделе составлять и произносить вслух, по крайней мере, по три таких предложения: я чувствую, я люблю, я хочу.

В ситуации общения с ребенком старайтесь ориентироваться на собственные ощущения. Ваш внутренний сигнальщик подскажет, что вам сказать и что сделать. Например, подросток включил очень громкую музыку. Наиболее распространенная реакция будет: «Выключи сейчас же. Можно оглохнуть!» вы выражаете свое недовольство, но не осознаете, почему вас не устраивает эта громкая музыка. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Может быть, вы устали и хотели тишины? Скажите об этом: «Я устала и хочу побыть в тишине».

8.                Упражнение «Передай сигнал».

Участники с закрытыми глазами встают в круг, в затылок друг к другу и по очереди передают какое-либо движение. Оно должно вернуться к участнику и тогда следующий по очереди передает другое движение.

9.                Арт-терапия «Мой ребенок».

*Инструкция:* вспомните ваши ощущения, с которыми вы ожидали своего ребенка. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства вашей техники. Для вас главное – совершенствование ваших ощущений и чувств.

Каким вы видите вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Участники приступают к рисованию. Затем родители комментируют свои работы.

Психолог подводит итог: «Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, ваш ребенок. Он нуждается в вашей любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были прекрасны. Желаю вам успехов на этом пути».

10.             Музыкальная релаксация.

*Инструкция:* займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от ваших проблем. Сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело, каждая часть вашего тела. Голова легкая. Она свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь. Ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Все тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые ноги. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Вы легки, проворны, сильны (3 раза). Ваше тело легкое, проворное, сильное (3 раза)…и вы отдохнули…открывайте глаза…как вы себя чувствуете?

11.            Работа по подгруппам: «Права родителей и детей».

Участники делятся на подгруппы, одна из которых формулирует права ребенка, а другая – права родителя. Далее происходит взаимное предъявление этих прав друг другу и утверждение всего списка при взаимном согласии. Принятые права фиксируются на листе ватмана.

12.             Рефлексия занятия. Прощание.

**Занятие: Что такое ответственность и как ее передавать ребенку?**

***Цели:****1.*Проблематизировать представление родителей об ответственности. Показать значение ответственности для развития самопонимания подростка.

2.     Обучение передачи ответственности.

3.      Приобретение навыков аутентичного (понимающего) общения.

*Содержание****занятия.***

1. Информационная часть.

а) Понятие об ответственности.

В ответственности выделяются две стороны:

1)ответственность в смысле нормативности, послушности, социального долга;

2)       ответственность как сопричастность бытию,   как ответственность прежде всего перед самим собой. В первомответственность отражает подотчетность в плане реализации им требований общества с последующим применением санкций в зависимости от степени вины или заслуг. Следовательно, ответственность выступает здесь как средство внешнего контроля и внешней регуляции деятельности личности. С такой ответственностью (социальной нормативностью) тесно связано понятие конформизма (отказ от себя, тяга к объединению, общности с другими, подчинение в противовес автономии и независимости). Во втором случае ответственность отражает отношение к самому субъекту, его расположенность, принятие, готовность осуществлять должное. Здесь ответственность - следствие самопонимания, которое служит средством внутреннего контроля (самоконтроля) и внутренней регуляции (саморегуляции) деятельности личности. Принять ответственность на себя – значит осознать свою причастность и готовность действовать, невзирая на обстоятельства, часто даже вопреки им, менять что-либов себе или окружающей действительности.

б) Три стадии ответственности родителей по К. Роджерсу:

ответственность абсолютная; родители начинают передавать свое «Нет» ребенку; родители приходят к взаимопониманию с ребенком, предлагая объяснение.

в) Технология Р.Т. и Дж. Байярдов, трансактный анализ Э. Берна: Родитель, Взрослый, Ребенок.

г) «Я-высказывания» - это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание.

2.       Взаимосвязь ответственности и целей воспитания.

3.       События жизни родителя и события жизни ребенка. Передача ответственности за события жизни ребёнка.

4.       Тренировка аутентичного общения.

***Методические приемы.***

1. Дискуссия на тему «Что такое ответственность?». Диспут осуществляется по следующему плану: 1. Родители письменноотвечают на два вопроса: Что такое ответственность? Цель (идеал) воспитания? 2. Родителей просят найти взаимосвязь этих понятий и высказаться.

2. Дискуссия «Как передать ответственность ребенку?».

Родители в свободной форме высказываются по этому вопросу.

|  |  |
| --- | --- |
| Что такое ответственность? | Цель(идеал) воспитания |
|   |   |

3. Составление списка событий жизни родителя и событий жизни ребенка. Передача ребенку решения его проблем.

«Составьте список, что беспокоит вас в отношении ребенка. Выберите из него то, что имеет определённые последствия для жизни ребенка, но никак не влияет на вас. После этого решите, какие пункты из событий жизни ребёнка вы можете передать прямо сейчас».

16. Техники аутентичного общения:

а)      активное слушание (пересказ, молчание, резюме и др.). Это упражнение хорошо выполнять в парах. Например, одинродитель рассказывает о своем ребенке, а другой активно слушает.

б)      «Я-высказывания» и «ты-высказывания». «Вспомните какую-нибудь ситуацию общения со своим ребенком. В парах разыграйте ее. Используйте «Я-высказывания»;

в)       трансактный анализ. «Проанализируйте ваше общение с ребенком с точки зрения эго-состояний: Родитель, Взрослый,Ребенок. Выявите наиболее часто встречающееся у вас эго- состояние. Определите его внешние признаки. Потренируйтесь в использовании других эго-состояний».

***Примечание.***Возможно следующее подведение итогов занятий.

Ведущий: «Будьте «живым» родителем, который не просто разрешает-запрещает, а свободно общается на языке своих ценностей. Это создает условие, чтобы ребенок стал причастным к вашей жизни, а следовательно, имел возможность согласиться-не согласиться с вашими ценностями, найти собственную цель, то есть лучше понимать себя и в итоге стать ответственным».

**МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ**

**Методы педагогической диагностики**

В зависимости от задач изучения, применяемые методы подразделяются на:

1. Неэкспериментальные (служат для выявления наличия или отсутствия какой-нибудь психологической особенности).

2. Диагностические (для количественного измерения).

3. Экспериментальные (для объяснения психических явлений).

4. Формирующие (для выявления возможностей развития).

*Неэкспериментальные методы*

Неэкспериментальные методы часто используют как средство первоначальной «разведки», ориентировки, знакомства с учениками. Они позволяют собрать большой материал для установления предварительных данных. Также их можно использовать для долговременного наблюдения за динамикой изменений.

*Анкетирование*

Анкетирование представляет собой методический прием получения психологической информации при помощи составленных в соответствии с определенными правилами систем вопросов. Посредством анкетирования учитель получает материал для установления суждений и личностных качеств школьников. Вопросы анкет бывают открытыми (предполагают свободные ответы по своему усмотрению) и закрытыми (даны готовые ответы для выражения своего согласия или несогласия, список ответов на выбор или ответы для определения их места в классификации).

Анкета должна удовлетворять ряду требований:

1. Нельзя предлагать вопросы, требующие нравственной оценки своих качеств («Считаете ли Вы себя самоуверенным?). Лучше этот вопрос сформулировать по-другому («После критического момента ситуации склонны ли Вы думать о том, что Вы что-то сделали не так?).

2. Вопросы должны быть лаконичными, ясными по смыслу, доступными для понимания, конкретными.

3. На выяснение одной характеристики должно быть направлено несколько вопросов, которые контролировали бы искренность ответов ученика.

4. Желательно в начале анкеты (первая треть) предлагать легкие вопросы (касающиеся конкретных действий, событий), затем трудные (на выявление суждений, оценок), далее самые сложные (требующие принятия решений), в заключение (последняя треть) – снова простые.

Достоинствами анкет являются:

-    массовость обследования;

-    большая скорость сбора информации;

-    легкость обработки результатов;

-    возможность применения статистических методов.

К недостаткам следует отнести следующие:

-    Анкетирование не учитывает различного понимания вопросов школьниками.

-    Объективность ответов не всегда высокая, так как учащиеся могут недобросовестно отнестись к ответу.

-    Жесткий список вопросов может ограничить круг мыслей опрашиваемых и заставить ответить не то, что они думают в действительности.

*Анализ продуктов деятельности*

Этот метод позволяет получить информацию об учащихся, основываясь на умелом анализе их обычной учебной работы. Например, анализ результатов контрольной работы по математике, рисунков, чертежей позволяет сделать вывод об уровне развития мышления, знаний, умений и навыков ученика.

Очень часто при знакомстве с учениками используются сочинения, которые в большей мере, чем анкеты, способны выявить отношение к учебным предметам, видам занятий в свободное время, увлечениям, другим аспектам жизни. Например, путем анализа сочинений можно установить не только наличие познавательных интересов, но и до некоторой степени уровень их осознанности, степень эмоциональной увлеченности, характер познавательных интересов, а также составить представление о литературных способностях, словарном запасе, образном мышлении.

*Наблюдение.*

Наблюдение – один из основных методов, используемых в педагогической практике. Оно представляет собой метод длительного и целенаправленного описания психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся, на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием возможных выводов.

Для того чтобы наблюдение было научным, оно должно удовлетворять следующим требованиям:

*1. Целенаправленность –*наблюдение проводится не за учеником вообще, а за проявлениями конкретных личностных особенностей.

*2. Планирование –*до начала наблюдения необходимо наметить определенные задачи (что наблюдать), продумать план (сроки и средства), показатели (что фиксировать), возможные просчеты (ошибки) и пути их предупреждения, предполагаемые результаты.

*3. Самостоятельность –*наблюдение должно являться самостоятельной, а не попутной задачей. Например, не лучшим способом выяснения качеств учеников будет поход в лес на экскурсию, потому что сведения, полученные таким путем, будут случайными, так как основные усилия внимания будут направлены на решение организационных задач.

*4. Естественность* – наблюдение должно проводиться в естественных для ученика условиях.

*5. Систематичность –*наблюдение должно вестись не от случая к случаю, а систематически, в соответствии с планом.

*6. Объективность –*учитель должен фиксировать не то, что он «хочет увидеть» в подтверждение своего предположения, а объективные факты.

*7. Фиксация –*данные должны фиксироваться в ходе наблюдения или сразу после него.

Наблюдение – метод трудоемкий.

Минусы:

-   Практически невозможно исключить влияние случайных факторов.

-   Фиксировать все невозможно, поэтому можно упустить существенное и отметить несущественное.

-   Наблюдению не поддаются интимные ситуации.

-   Метод пассивный: учитель наблюдает ситуации, которые появляются независимо от его планов, он не может повлиять на ход событий.

-   Наблюдение дает информацию, которую сложно подвергнуть количественному анализу.

*Беседа*

Беседа – метод установления в ходе непосредственного общения психических особенностей ученика, позволяющий получить интересующую информацию с помощью предварительно подготовленных вопросов.

Беседу можно проводить не только с учениками, но и с учителями или родителями. Например, в беседе с учителями различных предметов можно не только проследить интересы конкретных учеников, но и установить особенности класса в целом (2; 67).

Беседу также можно проводить с группой, когда преподаватель задает вопросы всей группе и следит, чтобы в ответах присутствовало мнение всех членов группы, а не только самых активных. Обычно такая беседа используется для начального знакомства с членами группы или для получения информации о социальных процессах в группе.

Беседа может быть и более стандартизованной, и более свободной.

В первом случае беседа ведется по строго регламентированной программе, со строгой последовательностью предъявления, дает возможность  четко фиксировать ответы и сравнительно легко обрабатывать результаты.

Во втором случае содержание вопроса заранее не планируется. Общение протекает свободнее, шире, но это осложняет организацию, проведение беседы и обработку результатов. Такая форма предъявляет очень высокие требования к преподавателю (2; 77).

Существуют также промежуточные формы беседы, которые стараются объединить положительные качества обоих указанных типов.

При подготовке к беседе очень большое значение имеет предварительная работа.

1. Ведущий беседу должен тщательно продумать все аспекты той проблемы, о которой он собирается говорить, подобрать те факты, которые, возможно, будут ему нужны. Четкая постановка цели беседы помогает формулировать четкие вопросы и избегать случайных.

2. Он должен определить, в какой последовательности будет поднимать темы или задавать вопросы.

3. Важно правильно выбрать место и время разговора. Необходимо, чтобы поблизости не было людей, присутствие которых могло бы смутить собеседника или, того хуже, повлиять на его искренность.

При проведении беседы, особенно свободной, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Начинать общение следует с тематики, приятной собеседнику, чтобы он охотно начал говорить.

2. Вопросы, которые могут оказаться неприятными для собеседника или вызвать ощущение проверки, не должны быть сосредоточены в одном месте, они должны быть равномерно распределяться по всей беседе.

3. Вопрос должен вызывать обсуждение, развертывание мысли.

4. Вопросы должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности собеседника.

5. Искренний интерес и уважение мнения собеседника, доброжелательное отношение в разговоре, желание убедить, а не принудить к соглашению, внимание, сочувствие и участие не менее важны, чем умение убедительно и аргументированно говорить. Скромное и корректное поведение вызывает доверие.

6. Учитель должен быть внимательным и гибким в беседе, предпочитать косвенные вопросы прямым, которые порой неприятны собеседнику. Нежелание отвечать на вопрос должно встречаться с уважением, даже если из-за этого упускается важная для исследования информация. Если вопрос очень важен, то его в ходе беседы можно задать еще раз в иной формулировке.

7. С точки зрения результативности беседы лучше задать несколько мелких вопросов, чем один крупный.

8. В беседе с учениками следует широко использовать косвенные вопросы. Именно с их помощью учитель может получить интересующую его информацию о скрытых сторонах жизни ребенка, о неосознаваемых мотивах поведения, идеалах.

9. Ни в коем случае нельзя выражаться серо, банально или некорректно, стараясь таким образом приблизиться к уровню своего собеседника – это шокирует.

10. Для большей достоверности результатов беседы наиболее важные вопросы должны в различных формах повторяться и тем самым контролировать предыдущие ответы, дополнять, снимать неопределенность.

11. Не следует злоупотреблять терпением и временем собеседника. Беседа не должна длиться более 30-40 минут.

К несомненным достоинствам беседы следует отнести:

-   Наличие контакта с собеседником, возможность учитывать его ответные реакции, оценивать его поведение, отношение к содержанию разговора, задать дополнительные, уточняющие вопросы. Беседа может носить сугубо индивидуальный характер, быть гибкой, максимально адаптированной к ученику.

-   На устный ответ затрачивается меньше времени, чем на письменный.

-   Заметно сокращается количество вопросов, на которые не получены ответы (по сравнению с письменными методами).

-   Учащиеся более серьезно относятся к вопросам.

В то же время следует учитывать, что в беседе мы получаем не объективный факт, а мнение человека. Может случиться так, что он произвольно или непроизвольно искажает реальное положение дел. Кроме того, ученик, например, часто предпочитает сказать то, что от него ожидают.

Особую проблему представляет фиксация беседы. Магнитофонная запись, производящаяся без согласия собеседника, запрещается по этическим и юридическим мотивам. Открытая запись смущает и угнетает собеседника точно так же, как стенографирование. Непосредственная фиксация ответов во время беседы становится еще более серьезной помехой, если интервьюера интересуют не столько факты и события, сколько точка зрения, позиция по тому или иному вопросу. Записи, сделанные непосредственно после беседы, таят в себе опасность субъективных трансформаций.

***Диагностические методы***

Диагностические методы позволяют не просто описать те или иные психические особенности личности или группы людей, но и измерить их.

*Шкалирование*

Шкалирование представляет собой метод измерения, с помощью которого реальные качественные психологические явления получают своё числовое выражение в форме количественных оценок.

Выделяют три вида шкал.

*Оценочные шкалы*

Их отличает простота применения, возможность математических методов обработки и анализа результатов исследования. Суть этого метода состоит в том, что какие-либо реальные психические явления (качества) моделируют с помощью числовых систем по заранее обусловленным оценкам. Например, для оценки характера взаимоотношений учителя с учащимся можно применить такую шкалу оценок: резко отрицательный, враждебный (–2); слабо отрицательный (–1); безразличный (0); слабо положительный (+1); ярко положительный (+2).

При этом необходима подробная расшифровка каждого из пунктов этой шкалы.

Одним из видов оценочного шкалирования, которое получило широкое распространение, является *рейтинг*. Он представляет собой диагностический метод измерения психических явлений путем сбора суждений и разносторонних оценок компетентными судьями, экспертами. Рейтинг требует тщательного подбора экспертов, точной, удобной системы оценок. Его используют, например, для оценки перспективности методов обучения и эффективности диагностических средств.

*Шкалы ранжирования*

Шкалы ранжирования образуются путем сравнения отдельных показателей друг с другом. Показатели располагают в ряд по степени проявления (важности).

На основе ранжирования учащихся класса по каким-либо качествам может быть произведена *корреляция –*установление зависимости между двумя явлениями. Еще одной разновидностью шкал ранжирования является *парное сравнение.* Суть его состоит в сопоставлении учащихся друг с другом по какому-либо одному качеству. Если этим качеством оба ученика обладают в равной степени, то каждому из них проставляют по одному баллу. Если же исследуемое качество у первого развито лучше, чем у второго, то первому проставляют два балла, а второму – ноль баллов. Суммируя полученные баллы для каждого ученика, мы получаем количественное выражение уровня развития данного качества.

Несмотря на длительность процедуры сравнения и сложность обсчета большего количества учащихся, метод парного сравнения имеет ряд достоинств:

-     Объективность оценки, порождённую довольно большим числом сравнений.

-     Простота метода.

-     Экономия времени при сборе материала.

-     Несложная математическая обработка результатов.

*Социометрические шкалы*

Этот вид шкал наиболее важен для классного руководителя, так как с их помощью изучается структура социальных взаимоотношений в группе.

Например, методика социометрии позволяет выявить межличностные отношения в классе. В зависимости от характера выявляемых отношений могут быть заданы различные вопросы: «С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?», «Кого бы ты рекомендовал для участия в дискуссии по теме…?». Учащимся предлагается подписать свой листок и написать на нем фамилии выбранных одноклассников, соблюдая последовательность предпочтений (в первую, во вторую очередь).

Затем на отдельном листе вычерчивается социограмма. Она представляет собой четыре концентрические окружности, в которые помещают все номера учащихся класса. В первый круг (центральный) попадают «социометрические звезды», которые имеют в два раза больше среднего количества выборов, во второй круг – «предпочитаемые» (имеющие среднее количество выборов), в третий – «пренебрегаемые» (число выборов меньше среднего), в четвертый – «изолированные» (не получившие ни одного выбора). Выбор обозначают вектором, направленным от того, кто выбирает, к тому, кого он выбрал.

*Тестирование*

Тестирование – это стандартизированный метод, используемый для измерения различных характеристик отдельных лиц. Часто оно является наименее трудоемким способом получить сведения об объективных данных или субъективных позициях.

Тест как научный инструмент есть результат тщательной и трудоемкой работы экспертов. Тесты создаются профессиональными психологами, которые специально занимаются этими вопросами. Поэтому задача педагога сводится к тому, чтобы найти опубликованные тесты и использовать их, если они представляются ему полезными для решения поставленных диагностических задач.

Нежелательно, чтобы тесты содержали расплывчатые и неопределенные понятия, такие как «посредственный», «в среднем», «выше», «часто». У каждого человека свое понимание этих слов. В крайнем случае, должно присутствовать пояснение, что считать средним показателем.

1. Тесты достижений.

Тесты развития.

Тесты интеллекта

Тесты общей результативности.

Тесты школьной успеваемости.

Специальные тесты, определяющие профессиональную пригодность и функциональные возможности.

2. Психометрические личностные тесты.

2.1. Структурные личностные тесты.

2.2. Тесты на интересы и установки.

2.3. Клинические тесты.

В педагогике применяются главным образом тесты школьной успеваемости; тесты, определяющие готовность к школе; тесты интеллекта; тесты, проверяющие пригодность к профессиональному обучению; тесты на внимательность и умение сосредоточиться, а также социальные тесты.

В настоящее время среди психометрических тестов значительное распространение получили *проективные тесты.* Они основаны на предположении, что человек всегда преобразует (в восприятии и представлении) ситуацию, в которой он оказался. Эти тесты могут иметь форму, например, чернильных пятен неопределенной формы (тест Роршаха), которым надо дать свое описание и толкование; заданий нарисовать несуществующее животное, продолжить незаконченное предложение; иногда предлагают дать свое объяснение сюжету на картинках.

Более сложным проективным тестом является тематический апперцепционный тест. Тестирование заключается в интерпретации фотографий, ситуации на которых преднамеренно неопределенны. Испытуемому дается задание на основе фото составить рассказ, в котором было бы отражено то, что было в прошлом, что происходит сейчас, что произойдет в будущем, что думают и чувствуют герои его рассказа. Интерпретация рассказов, ведущаяся по определенным правилам, позволяет исследователю получить богатую информацию о психологических особенностях человека.

***Экспериментальные методы***

Эксперимент представляет собой метод психологического исследования, позволяющий не только описать явление, но и объяснить его. Исследователь планово воздействует на происходящее с целью выявить закономерности, вычленить комплекс наиболее благоприятных условий.

Этот метод применяется, в основном, в научной работе в области педагогики. Также он может использоваться в повседневной деятельности преподавателя для проверки эффективности новых и оптимизации хорошо зарекомендовавших себя приемов работы.

*Лабораторный эксперимент*

Лабораторный эксперимент проводится в искусственных для ученика, специально создаваемых и точно учитываемых условиях. Часто он проводится в специально оборудованном помещении (например, свето- и звукозащитных кабинах), при активном использовании различных физических приборов и регистрирующей аппаратуры.

Неестественность ситуации эксперимента приводит к напряженности, скованности испытуемого, его стесненности из-за непривычных условий.

К тому же лабораторный эксперимент, хотя и отражает в определенной степени реальные жизненные ситуации, но часто все же далек от них. Поэтому он редко применяется для решения педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Тем не менее, как ни один другой метод, он дает возможность точно учитывать условия, вести строгий контроль хода и всех этапов эксперимента. Количественная оценка результатов, высокая степень их надежности и достоверности позволяет не только описывать, измерять, но и объяснять психические явления.

*Естественный эксперимент*

Естественный эксперимент отличается тем, что ученики, находящиеся в естественных для них условиях игровой, учебной или трудовой деятельности, не догадываются о проводимом психологическом исследовании.

Естественный эксперимент сочетает в себе преимущества наблюдения и лабораторного эксперимента, хотя у него и меньшая точность, его результаты сложнее подвергнуть количественной обработке. Но здесь отсутствуют отрицательное влияние эмоционального напряжения, преднамеренность ответной реакции.

*Моделирующий эксперимент*

Моделирующий эксперимент представляет собой объяснение психических явлений посредством их моделирования. В экспериментальной ситуации ученик воспроизводит (моделирует) ту или иную естественную для него деятельность: эмоциональные или эстетические переживания, запоминание необходимой информации. Во время этого моделирования исследователи пытаются также выявить наиболее благоприятные для данного процесса условия.

***Формирующие методы***

Ранее описанные методы изучения учащихся носили, прежде всего, фиксирующий характер, выявляли лишь текущий уровень развития. Однако многие психологи придерживаются мнения, что личность следует изучать в развитии. Только тогда можно в полной мере выявить ее способности и возможности.

Формирующие методы как раз и отвечают данным требованиям. Суть этой группы методов – изучение психологических особенностей ученика в естественных условиях путем активного формирования интересующих исследователя качеств. «Попутно» решаются образовательные и воспитательные задачи. Эти методы, позволяя прослеживать развитие личности, удачно сочетают психологическое изучение школьников с поиском и разработкой оптимальных путей учебно-воспитательной работы.

*Анализ*

Для учителя исключительно важно иметь информацию о неформальных нормах, действующих в классе. Взрослея, учащиеся все больше и больше отходят от формальных норм школы и общества. Группа имеет свои собственные законы, свои собственные критерии признания и непризнания, популярности и непопулярности. Именно от них часто зависят поведение отдельных учеников, реакция коллектива на те или иные события. В соответствии с этими критериями распределяются симпатии и социальное признание между членами группы. Поэтому на этапе анализа фактов, полученных при сборе данных, нельзя упускать такой важный фактор влияния.

Учитель может узнать о неформальных нормах группы лишь в том случае, если он пользуется ее доверием.

В группах различают структуры влияния, коммуникации, ожидания и симпатий. Коммуникационная структура описывается как сеть каналов или путей, с помощью которых в группе происходит обмен информацией и мнениями. Аналогично описываются структуры влияния, ожидания и симпатий. Эти структуры частично совпадают.

Коммуникативные структуры и структура ожидания раскрываются преимущественно при использовании методов наблюдения и естественного эксперимента. Для диагностики структур влияния и симпатий применяются социометрические шкалы.

*Прогнозирование*

В сфере педагогической диагностики преподаватель вынужден постоянно экстраполировать данные, полученные в результате сопоставлений и анализа, на поведение в других ситуациях или в будущем. Это также значительно помогает в педагогической работе, позволяя подобрать оптимальный способ взаимодействия с учеником и с классом в целом.

*Сообщение результатов*

Обычно результаты диагностической деятельности не следует оглашать публично. Если требуется повлиять на конкретного ученика, лучше всего поговорить с ним или с его родителями наедине.

Разговаривая с родителями о воспитании, легко затронуть интимные сферы как отдельной личности, так и всей семьи. Этот эффект сглаживается, если обсуждать проблему на родительском собрании. При этом не следует указывать на конкретных учеников: родители сами должны понять, что относится к их ребенку.

***Вывод***

Сегодня невозможно представить воспитательно-образовательную деятельность без целенаправленного анализа и конкретной оценки ее результатов, выражающихся в развитии ребенка.

Оценка должна быть представлена не в описательном виде (хотя текстовая оценка тоже может быть использована) – необходимо применение точных параметров оценки результатов педагогической работы с детьми на основе точных методик, специально разработанных диагностических заданий (тестов) и анализа их выполнения, направленных на выявление уровня знаний, навыков, умений, определенных качеств личности, способностей.

Диагностика имеет большое значение для целенаправленного и эффективного осуществления воспитательно-образовательного процесса. Она позволяет путем контроля (мониторинга) и коррекции всей системы воспитания и обучения и составляющих ее компонентов совершенствовать процесс воспитания, обучения и развития детей.

**Методики изучения учащегося**

**ВИДЫ МЕТОДИК**

Существует много психологических методов сбора нужных сведений об учениках. В начале прошлого века появилась и с каждым годом набирает обороты система тестирования учащихся. Сейчас эти методики широко распространены и доступны любому классному руководителю. Со временем некоторые тесты признаются несовершенными, не учитывающими тех или иных факторов в психологии учащихся, поэтому пишутся новые. Дети в экспериментальных классах с упорством отвечают на десятки вопросов, а после многочисленных проверок выясняется, что каждому учителю необходимо выработать свою методику диагностирования на основе существующих.

Начнем с того, что в Советском Союзе было лучшее в мире образование, но в абсолютном большинстве школ никто никакого тестирования не проводил. Опытные педагоги и так знали, да и сейчас знают, кто чем дышит из их учеников.

Цель этой главы состоит в том, чтобы научить классного руководителя методике изучения личности подростка. Поговорим и о тестировании,хотя лучше, если этим будет заниматься профессионал-психолог.

*Диагностические методы*дают возможность не только описать особенности личности подростка, но и охарактеризовать его. К подобным методам относится оценка знаний и умений учащихся в соответствии с официальными нормативами для каждого из предметов, которые ему в данный момент преподают. Для оценки количественных характеристик как раз и используются различные виды тестирования. Но, как уже говорилось выше, у подростков неустойчивая психика: у них настроение меняется «по десять раз на дню». Например, на мальчика посмотрела любимая девочка и улыбнулась, и он вам тут же напишет тест, что он обожает весь мир. На следующем уроке та же девочка назовет его дураком и ударит книжкой по голове, и этот же самый мальчик напишет вам в тесте, что он всех ненавидит и готов поубивать. Такие же примеры можно привести по всем областям психической деятельности подростков. Нельзя заниматься тестированием ради тестирования, поэтому будьте очень внимательны при выборе тестов для ваших учеников.

Качественные диагностические методы гораздо более трудоемки, чем количественные. Но, если вам удастся их сделать, вы получите развернутую и обоснованную характеристику исследуемого педагогического явления. Очень помогает в этом случае *педагогический консилиум.*Коллективное обсуждение характеристики подростка позволяет глубже его узнать и выработать правильное направление работы с учащимися.

**СПОСОБЫ СБОРА ИНФОРМАЦИИ**

Как же педагоги получают нужные сведения?

Первый и, пожалуй, главный способ – это *наблюдение.*Классный руководитель должен вести постоянное, планомерное наблюдение за подростками, чтобы впоследствии систематизировать полученные результаты. Все дети на виду – наблюдайте за каждым из них. Замечайте, как ученики сидят на уроках, как общаются между собой, способны ли они сами разрешать конфликты между собой или по любому поводу бегут жаловаться и т.д. Такие наблюдения в тысячу раз информативнее любых тестов.

Второй способ – это *анкетирование.*Хотите вы этого или нет, но без бюрократизации не обойтись. Чтобы знать хоть что-то о подростке и его родителях, включая домашний адрес и телефоны, нужно посмотреть в его анкету. Анкета может быть совсем маленькой, с несколькими конкретными вопросами, а может быть и достаточно большой, охватывающей интересы ребенка, его увлечения, друзей и пр. Каждый руководитель сам составляет такую анкету для себя. Здесь нужно исходить из собственного опыта и умения работать с детьми.

Третий способ – *беседа.*Это очень важный элемент для изучения психологических особенностей подростков. Если ученик рассеян, не может сосредоточиться, то тестирование лучше не проводить. В этом случае как раз надо провести беседу. Беседа должна проходить по конкретным вопросам: успеваемость, дисциплина, трудности в коллективе, проблемы в семье и т.д. Если подросток замкнут, неразговорчив или совсем не желает говорить, беседу лучше перенести на другое время и выяснить причину такого поведения. Беседа не должна проходить в нравоучительном тоне. Она не является разборкой дисциплинарного проступка. Дисциплинарные методы надо применять в другом месте, они не относятся к той беседе, о которой сейчас идет речь. Она проходит в равноправной, товарищеской атмосфере, благожелательной, мягкой, добродушной. Только тогда подросток откроет вам свое сердце, расскажет о своих проблемах и страхах, если они есть; поделится мечтами о будущем. Если во время беседы вы этого добьетесь, то вы работаете в школе не зря. Содержание беседы никогда нельзя разглашать. Это табу, как и история болезни. Возможно, даже родителям не все можно говорить из того, что вы узнали. Ведь для ребенка это была маленькая исповедь, о ней нигде не рассказывают.

Четвертый способ – *анализ развития*подростков, который делается на основании анализа его учебной деятельности, развития речи, словарного запаса, интеллекта ученика. По тому, как он решает задачи по физике или математике, бегает и прыгает на физкультуре, работает на уроках труда, участвует в общественной жизни школы, можно сделать вывод о его таланте и профессиональных возможностях.

Пятый способ – *формирование определенных навыков,*т.е. учитель изучает учащегося путем активного формирования интересующих его качеств. Например, мальчик-непоседа, совершенно неусидчив, невнимателен, поэтому его внимание можно привлечь лишь на время, пока с ним разговариваешь. Но он горд и честолюбив – учитель может сыграть на этом. Конечно, с первого раза не выйдет заставить ученика сделать то, что вам нужно, но он будет заставлять себя волевым усилием. Если этим заниматься, то усидчивость этого ученика можно сформировать, хотя и не сразу.

Если же ученика интересует что-то конкретно, то тут преподаватель находится в еще более выгодных условиях. Не надо ловить подростка на каких-то его слабостях. Например, он интересуется поэзией и сам пробует писать стихи. Нужно активно включаться в работу с ним: подбирать ему соответствующую литературу, предлагать темы, познакомить с людьми, хорошо знающими этот вид творчества, и т.д.

**МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ**

Кроме вышеизложенных способов, можно выделить 3 группы методов изучения личности учащихся:

1. Изучение личности как таковой, которое исследует:

1)возможности нравственного развития;

2)степень формирования умственных способностей и умений (тест Айзенка или ШТУР);

3)способности к профессиональной ориентации;

4)интересы учащихся;

5)оценку чувств и эстетических качеств учащихся;

6)уровень физического развития (для последних пунктов имеется тест Филипса).

2. Исследование классного коллектива включает в себя:

1) изучение его единства и эмоциональной целостности;

2) изучение групп в классе, разделенных по интересам, социальным слоям, уровню подготовки и местожительству; взаимодействие между ними, разрешение конфликтных ситуаций;

3) исследование межличностных связей.

3. Изучение семьи учащихся и взаимоотношений внутри нее проходит по следующим пунктам:

1)особенности семейного воспитания;

2)внутрисемейные связи и привязанности, взаимодействие родителей и детей;

3)эмоционально-психологическая атмосфера в семье;

4)изучение жизни и особенностей характера родителей.

Для прояснения подобных вопросов тоже имеется большое количество тестов, которые можно найти или у своего психолога в школе, или в Интернете, или в специальной литературе. Сможет ли классный руководитель проанализировать огромную массу материала тестов и сделать правильное заключение? Это вопрос сложный. Ведь существует вероятность того, что половина детей ответит на основе своих сиюминутных субъективных ощущений, а половина родителей просто не придет на тестирование. Систематизировать по всему классу материал не удастся. Это можно сделать или в образцово-показательных школах, или «потолочным» способом (добавив результаты «с потолка»). Даже во вполне благополучных классах собрать родителей сразу всех вместе никогда не удается. Это показывает и огромный опыт работы в школе, и опыт обучения собственных детей в других школах.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

Перед тем как дать описание конкретных тестов, хотелось бы еще раз обратить внимание учителей на неточности и ошибки результатов таких исследований.

Понятие психодиагностики было введено в практику исследований Роршахом в 1921 г., и за эти почти полтора столетия она не приобрела большой точности и информативности. Суть его методики в том, что установление суждения о понятии «я» зависит от приписываемого ему статуса (гносеологического, методологического, онтологического). Отсюда следует, что достоверность информации, получаемой в результате нашего исследования, зависит от методологической и философской позиции психолога или классного руководителя, проводящего тесты. Он выступает в роли исследователя. Как исследователь он при этом может допустить следующую ошибку: наблюдатель влияет на получаемую информацию, и эту погрешность невозможно устранить в рамках взаимодействия «участник – наблюдатель» (эффект предубежденности, а иногда желание выдать желаемое за действительное).

Еще одна важная ошибка, допускаемая при таком тестировании, – это недооценка объекта исследования. Все психодиагностические методы используют методику самооценки. Она присутствует в завуалированной, но иногда и в явной форме. Тут нужно подчеркнуть, что при этом никогда не учитывается множественная сущность «Я-концепции». Испытуемый всегда должен представлять, какая из его «Я-концепций» проверяется: *реальная*или *идеальная.*А подросток сам в конкретный момент не может ответить на такой вопрос. Теперь перейдем к практическим тестам, которые можно использовать классному руководителю.

**Тест: «Описание поведения»**

К. Томасом разработан личностный опросник.Этот тест предназначен для изучения предрасположенности подростков к конфликтному поведению и для выявления путей выхода из конфликтной ситуации.

В своем тесте Томас применяет двухмерную модель возникновения конфликтов: движущей силой конфликта являются кооперация, связанная с интересами других людей, и напористость, которая применяется для защиты собственных интересов. На этом основании ученый выделяет следующие способы урегулирования конфликтов:

*соревнование, или конкуренция*(он применяется для удовлетворения своих интересов в ущерб окружающим);

1) *приспособление –*принесение в жертву собственных интересов ради интересов других;

2) *компромисс;*

3) *избегание*(кэтому методу прибегают, когда нет желания ни соревноваться, ни приспосабливаться);

4) *сотрудничество*(этот способ наиболее эффективен, потому что участники ситуации находят выход, удовлетворяющий все стороны).

В своем вопроснике для выявления типичных форм поведения Томас описывает каждый из 5 перечисленных вариантов 12 суждениями о поведении индивида. Эти суждения подаются парами, из которых учащемуся надо выбрать те высказывания, которые больше подходят для его поведения. Таких пар насчитывается 30. К. Томас полагает, что внимание педагога должно быть сфокусировано на продуктивных формах поведения в конфликтной ситуации. Это продуктивное поведение и надо стимулировать, а деструктивное – по возможности искоренять. Из задания видно, что все формы конфликта приводят к проигрышу сторон, и только при сотрудничестве стороны выигрывают. Данная методика используется для изучения коммуникативных и адаптационных особенностей личности подростка.

*Инструкция к прохождению теста*

Предлагается 30 позиций, с которыми вы встречаетесь в конфликтах и ссорах. Из каждой позиций выберите только один вариант ответа (А или Б), который соответствует вашему поведению в данной ситуации. На отдельном листе выпишите номера суждений и против каждого номера поставьте ваш вариант ответа (например, 1-А, 2-А, 3-Б и т.д.).

*Вопросник*

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за разрешение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят затронутые интересы и вопросы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят затронутые интересы и вопросы.

Б. Стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12. А. Часто я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

13. А. Предлагаю среднюю позицию.

Б. Настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить отношения.

Б. Стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.А. Если это сделает его счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Стремлюсь к сочетанию выгод и потерь для всех.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблем.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я постараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.А. Я попытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я ищу поддержку у другого.

29.А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда нужно волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

*Ключ к тесту*

За каждое совпадение ответа испытуемого с ключом теста ставится 1 балл.

Количество баллов, набранных учеником по каждой шкале, дает представление о его поведении в конфликтных ситуациях: сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание или приспособление. Наилучший вариант поведения – это, конечно, сотрудничество.

**Шкала «правильных» ответов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Соперничество | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |
| 1 |   |   |   | А | Б |
| 2 |   | Б | А |   |   |
| 3 | А |   |   |   | Б |
| 4 |   |   | А |   | Б |
| 5 | А |   |   |   | Б |
| 6 | Б |   |   | А |   |
| 7 |   |   | Б | А |   |
| 8 | А | Б |   |   |   |
| 9 | Б |   |   | А |   |
| 10 | А |   | Б |   |   |
| 11 | А |   |   |   | Б |
| 12 |   |   |   | Б | А |
| 13 | Б |   | А |   |   |
| 14 | Б | А |   |   |   |
| 15 |   |   |   | Б | А |
| 16 | Б |   |   |   | А |
| 17 | А |   |   | Б |   |
| 18 |   |   | Б |   | А |
| 19 |   | А |   | Б |   |
| 20 |   | А | Б |   |   |
| 21 |   | Б |   |   | А |
| 22 | Б |   | А |   |   |
| 23 |   | А |   | Б |   |
| 24 |   |   | Б |   | А |
| 25 | А |   |   |   | Б |
| 26 |   | Б | А |   |   |
| 27 |   |   |   | А | Б |
| 28 | А | Б |   |   |   |
| 29 |   |   | А | Б |   |
| 30 |   | Б |   |   | А |

**Тест «Шкала социальной желательности»**

Примером еще одного нужного теста может служить методика Кроуна-Марлоу, разработанная в далеком 1960 г. для диагностики мотивации одобрения. В российских школах используется не весь тест, а только 20 социально одобряемых и социально не одобряемых утверждений, с которыми подросток может согласиться или не согласиться.

*Инструкция к прохождению теста*

Внимательно прочитайте приведенные ниже суждения. Если они совпадают с вашим поведением, напишите «ДА», если не совпадают – «НЕТ».

*Вопросник*

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.

2. Я не испытываю колебаний, когда нужно помочь кому-то в беде.

3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.

4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.

5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.

6. Был случай, когда я бросил то, что я делал, потому что не был уверен в своих силах.

7. Иногда я люблю посплетничать об отсутствующих.

8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.

9. Был случай, когда я придумал вескую причину, чтобы оправдать свою лень.

10.Случалось, я пользовался оплошностью человека в своих целях.

11.Я всегда охотно признаю свои ошибки.

12.Иногда вместо того, чтобы простить человека, я старюсь отплатить ему тем же.

13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.

14.У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.

15.У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.

16.Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.

17.Были случаи, когда я завидовал удаче других.

18.Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами.

19.Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

20.Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

*Ключ к тесту*

Ответ «ДА» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

Ответ «НЕТ» на вопросы: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

В этом тесте тоже каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается 1 баллом. Чем больше баллов набрал учащийся, тем больше он как личность соответствует социуму, в котором находится, и наоборот: индивид с наименьшей суммой баллов нуждается в серьезном внимании со стороны старших. Кстати, низкие показатели свидетельствуют не только о неприятии традиционных норм поведения конкретным подростком, но и об излишней требовательности к себе. Тут придется разбираться индивидуально.

**Тест «Уровень импульсивности»**

Еще для диагностики психологического состояния подростка применяется тест для измерения импульсивности. Ее считают отрицательной чертой характера, обусловленной недостаточным самоконтролем, неустойчивостью интересов, неопределенностью целей в жизни. Таково мнение профессиональных психологов.

*Инструкция к прохождению теста*

К каждому вопросу методики прилагается четырехбалльная шкала ответов, из которых выбирается только один, наиболее близкий для респондента. Номер ответа (1, 2, 3, 4) означает балл, которым он оценивает вопрос. Сумма баллов оценивает импульсивность. Зависимость прямо пропорциональная.

*Вопросник*

1. Если вы беретесь за что-то, то всегда доводите до конца?

1) определенно да

2) пожалуй, да

3) пожалуй, нет

4) однозначно нет

2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие замечания в свой адрес?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

3. Вы всегда выполняете свои обещания?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

5. В критических, напряженных ситуациях вы хорошо владеете собой?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

6. Часто ли у вас без видимых причин меняется настроение?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

7. Вы многое привыкли делать наспех, когда поджимают сроки?

1)   очень часто

2)   бывает

3)   редко

4)   такого не бывает

8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

9. В словах и поступках вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?

1) всегда

2) часто

3) редко

4) почти никогда

10.Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задевает вас (например, в автобусе)?

1) почти всегда

2)довольно часто

3)редко

4)никогда

11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-то незаслуженно вас упрекает?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

14. Вам кажется, что вы еще не нашли себя?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

15. Может ли под влиянием новых обстоятельств ваше мнение о самом себе не раз измениться?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

16. Обычно вас трудно вывести из себя?

1)очень часто

2)бывает

3)редко

4) такого не бывает

17. У вас возникают желания, которые по разным причинам неосуществимы?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, вы замечаете, что ваши собственные взгляды еще не определились?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

19. Случается, что какое-то дело вам так надоедает, что, не закончив его, вы беретесь за новое?

1) очень часто

2) бывает

3) редко

4) такого не бывает

20. Вы несколько неуравновешенный человек?

1)определенно да

2)пожалуй, да

3)пожалуй, нет

4)однозначно нет

*Ключ к тесту*

Код ответов: 1, 2, 3,-4, 5, -6, 7, 8, 9, 10, -11, 12, 13, -14, -15, -16, -17, -18, -19,-20.

Знак «минус» перед ответом означает, что подсчет баллов по данному ответу на вопрос производился в обратном порядке: 4-й ответ – 1 балл, 3-й ответ – 2 балла, 2-й – 3 балла, 1-й – 4 балла.

Этот тест позволяет также оценить:

1) уверенность в общении (вопросы 2, 4, 5, 9, 12, 16, 20);

2) целеустремленность (вопросы 1, 8, 11, 14, 15, 18).

Таких тестов может быть много. Как считает автор, для неуравновешенной психики подростка подобное тестирование проводить рановато, хотя многие методики их и рекомендуют. Для практики мы привели несколько тестов. Если у классного руководителя будет желание этим серьезно заниматься, то без консультаций с психологом лучше этого не делать.

## Как пережить стресс

Наверняка каждый из нас в своей жизни переживал стрессы, это неизбежно. Но очень важно, как человек выходит из стресса и как он к нему относится. Это определяет качество дальнейшей жизни. Ганс Селье, который ввел понятие “стресс” и всю жизнь исследовал эту проблему, в своих вывода прошел путь от “Стресс – это смерть” до “Стресс – это жизнь”. Он утверждал, что главная опасность не в самом стрессе, а в неправильном отношении к нему.

Давайте попробуем в этом разобраться. Если происходит событие, которое представляет для нас опасность и возникает стрессовое состояние, оно чаще всего побуждает нас к активным действиям, а также предполагает внешние и внутренние изменения. Внешняя активность помогает нам выжить в настоящий момент, внутренние изменения работают на будущее.

Ученые выделили 3 вида стрессов. Стресс как неприятная ситуация в настоящем. Стресс как неприятие прошлого или сожаления о нем, а также стресс как боязнь будущего.

Самое главное, чему нужно научиться - это управление стрессом, необходимо его из яда превратить в лекарство. В стрессе ни в коем случае нельзя находиться долго, это очень вредно. А для того, чтобы из него выйти  поскорее, все средства хороши. Каждый может выбрать для себя самый подходящий способ. Самое важное, нельзя оставаться в неподвижности (как бы этого не хотелось), делайте что-нибудь: бегайте, бейте подушку, выскажите обидчику все что накопилось, покричите изо всех сил, желательно где-то в лесу, а то люди испугаются, пойте, танцуйте. Я сама по себе знаю, что когда происходит стрессовая ситуация, очень хочется спрятаться, свернуться калачиком – и не трогайте меня, но вот этот способ не самый удачный, если не сказать больше. Нужно заставлять себя, иначе стресс проникнет на более глубокие ваши уровни, и его оттуда выковырять будет гораздо сложнее. Еще нужно постараться периодически менять ритм жизни, ведь наша каждодневная рутина, может вогнать в депрессию кого угодно. Как бы не уставал на работе, нужно устраивать себе иногда какие-то вылазки в любимые места, ходить в туристические походы, чаще встречаться с близкими людьми. Т.е. пытаться разбавлять каждодневную суету.

Если причиной вашего стресса является другой человек, например начальник или сотрудник, от которого никуда не денешься, нужно постараться поговорить с этим человеком, как бы он тебя не раздражал. Ведь при желании в любом человеке можно найти положительные качества. Постарайтесь узнать о нем побольше, представьте его маленьким ребенком. Если вас раздражают какие-то его неприятные привычки, выясните откуда они у него, тогда будет легче их переносить. Вы поймете, что он делает это не специально, а вот так уж сложилось. Когда вы действуете подобным образом, вы не прячетесь от проблемы, вы решаете ее. Если не получиться сразу, нужно повторить эти беседы, и вот увидите - со временем к этому человеку появится если не привязанность, то теплое чувство, которое заменит иссушающее чувство раздражения. Если же у вас не получается по-доброму поговорить с этим человеком, тогда можно и покричать, высказать ему свои претензии, которые накопились, это тоже хороший метод, главное не переусердствовать. И в первой, и во второй реакции мы добиваемся  выхода своих внутренних претензий на поверхность, а это и есть самое главное в управлении стрессом. Самое главное сохранять добродушие внутри себя и любовь даже к тем людям, которые нам не нравятся. Ну что тут сделаешь, они тоже имеют право жить и жить так, как хотят.

Ни в коем случае не нужно концентрироваться на несправедливостях окружающего нас мира, не нужно давать жесткие оценки людям, все это может привести человека к постоянному подсознательному стрессу. А уж отсюда прямая дорога к болезням. Оно нам надо?

Мне всегда в жизненных ситуациях помогали книги Сергея Лазарева. И вот по поводу стрессов я у него вычитала, каким образом невысказанный стресс влияет на нашу жизнь. Он считает, что так как мы все едины на полевом уровне, то агрессивная эмоция, направленная к другому человеку,  группе людей, разворачивается бумерангом и начинает  уничтожать сам источник, т.е. долго вынашиваемая обида, ненависть, осуждение, желание отомстить рано или поздно превращается в программу самоуничтожения, в медленное или быстрое убийство.

Это все вроде бы прописные истины, о которых нам известно. Но очень часто, когда с нами происходят стрессовые ситуации, мы забываем об этих истинах и начинаем паниковать и суетиться. Именно поэтому я хочу еще раз напомнить всем нам еще раз -  стрессом можно и нужно управлять, смотреть на него без страха, а воспринимать его как руководство к действию. Желаю нам всем

Слово «**стресс**» сегодня известно каждому. «Наша жизнь – сплошные стрессы!», то и дело говорим мы, имея в виду душевные потрясения, некое весьма неприятное психологическое состояние… Между тем, первым употребил этот термин отнюдь не психолог.

Термин «стресс» введён канадским учёным-эндокринологом Гансом Селье (1907-1982), причём изначально речь шла не о психике. Исследователь обратил внимание на то, что все болезни начинаются одинаково: повышение температуры, общая слабость, потеря аппетита… те или иные симптомы, характеризующие определённое заболевание (кашель, насморк, расстройство пищеварения и проч.) появляются уже потом. Это навело на мысль о существовании некой реакции, которой организм отвечает на любое «вторжение», на любое нарушение гомеостаза (способности сохранять устойчивое внутреннее равновесие). Г.Селье назвал это «общим адаптационным синдромом» (ОАС), позднее появился термин «стресс» («нагрузка, напряжение» по-английски).

Г.Селье выделяет три стадии такой реакции:

- стадия тревоги (столкновение со стрессогенным фактором);

- стадия резистентности (организм адаптируется к новым условиям);

- стадия истощения (срыв системы адаптации, патологический процесс и в самом тяжёлом случае – смерть организма).

Третьей стадии может и не быть, в зависимости от этого стресс разделяется на эустресс (мобилизующий организм, применительно к психологии – вызванный положительными эмоциями) и дистресс (негативный стресс).

Вот так выглядит стресс в самом общем виде. Стрессогенным фактором может быть что угодно: вирус гриппа,[переохлаждение](http://www.ruavtor.ru/obuchenie/07-kak-sogretsya-v-holodnuyu-pogodu-chto-delat-chtoby-ne-zamerznut-291211.html), ожог, чья-то смерть или даже радостное событие – важно то, что устойчивое состояние, в котором пребывает организм, нарушается – и организму приходится к этому приспосабливаться. В частности, Г.Селье приводит такой пример: «Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым»

Г.Селье, будучи эндокринологом, сосредотачивался в основном на гормональной стороне этой реакции (деятельность коры надпочечников), не особенно обращая внимание на нервную систему. Между тем, ей принадлежит важная роль в любом стрессе – даже вызванном инфекцией… Так, советский физиолог Л.Орбели обнаружил, что нервная система может напрямую («в обход» эндокринных механизмов) влиять на обмен веществ. Да и сам стресс может вызываться причинами психологического плана… так родилось понятие психологического стресса – именно его, как правило, мы имеем в виду, говоря о стрессе в повседневности!

Основное отличие психологического стресса от биологического состоит в том, что при биологическом стрессе организму причиняется явное повреждение, при психологическом же стрессе этого не происходит. Немаловажно и то, что биологический стресс происходит только от реальных факторов – психологический же может происходить и от того, чего нет в данный момент, что только будет или вообще существует лишь в воображении человека. Но и психологический стресс проходит те же стадии: тревога, резистентность, истощение. Такое каждый из нас испытывал, например, на экзамене.

По словам основоположника [учения](http://www.ruavtor.ru/ochevidnoe-neveroyatnoe/02-nauka-lzhenauka-otlichiya-151111.html) о стрессе, организм, не испытывающий стрессов – это мертвый организм: постоянно мы испытываем воздействия внешней среды (и биологические, и психологические) – постоянно к ним приспосабливаемся. Но бывает так, что стрессовая ситуация превышает адаптационные возможности человека – и тогда мы сталкиваемся с силой по-настоящему разрушительной…

Особая форма психологического стресса – посттравматрический стресс. Впервые его описали американские психологи, [работая](http://rabota.ruavtor.ru/) с солдатами, вернувшимися с вьетнамской войны – тогда это называли «вьетнамским синдромом», у нас нередко говорят об «афганском синдроме», «чеченском синдроме», но вызывается такое состояние не только войной: это может быть стихийное бедствие, террористический акт, изнасилование, смерть близкого человека, даже развод… главная же особенность заключается в том, что перенесённую однажды психологическую травму человек переживает месяцами или даже годами, причём со временем действие стресса не ослабевает – напротив, человек может чувствовать себя намного хуже, чем в тот момент, когда «это случилось». Психотравмирующая ситуация постоянно возвращается в кошмарных снах и рецидивирующих воспоминаниях (т.н. флэшбэках).

Такой стресс приводит к последствиям поистине катастрофическим: мысли о самоубийстве (которые могут и реализоваться!), болезни – чаще всего инфаркт, язва желудка… Такое состояние может привести к смерти – чаще всего от инфаркта, от истощения (когда человек теряет интерес к жизни и [перестаёт есть](http://zdorovie-krasota.ruavtor.ru/11-chto-takoe-anoreksiya-251211.html)), а то и просто от того, что организм «запрограммировал» себя на смерть (так, психиатр П.Румянцев описывает случай, когда без всяких видимых причин умерла больная, у которой все родственники погибли в автокатастрофе – никакой патологии вскрытие не выявило!).

Разумеется, такой стресс требует серьёзного лечения – и психотерапевтического, и даже медикаментозного. Пытаться преодолеть его самостоятельно и бесполезно, и даже [опасно](http://www.ruavtor.ru/muzhchina-zhenschina/02-ne-boytes-rozhat-061111.html). И если вы видите, что близкий человек находится в таком состоянии – непременно добейтесь, чтобы он обратился к психотерапевту.

Да, пережить стресс не всегда легко… потому и кажется иногда: может, было бы лучше вообще без стрессов?

Есть старая сказка: поймал [охотник](http://www.ruavtor.ru/igry/03-chto-takoe-sokolinaya-ohota-211111.html) в силки зайца, а заяц-то и говорит ему человеческим голосом – «Отпусти меня, добрый человек, любое желание твоё исполню!» Подивился охотник чуду, задумался – что же загадать… вспомнил он, как был рад, когда [родился](http://www.ruavtor.ru/dom-i-semya/05-kak-podgotovitsya-k-rodam-111111.html) его сын, вспомнил и своё горе неизбывное после гибели единственного сына… да и попросил: «Сделай так, чтоб родился у меня второй сын, и чтоб прожил он жизнь спокойную-преспокойную, без всяких горестей, забот и волнений». Так оно и вышло: родился сын у охотника – крепкий, [здоровый](http://zdorovie-krasota.ruavtor.ru/), красивый – да только не смеётся, не плачет, ничего не хочет, ни разу ни с кем не подрался, ни с кем не подружился… вырос, девушке приглянулся – не обрадовался, родители умерли – не горевал. Встретил он как-то в лесу зайца, а тот и спрашивает: «Как живешь? Доволен своей спокойной жизнью – или хочешь по-другому жить?» Парень даже этому не удивился, сказал только: «Как хочешь», заяц и ответил: «Живи, как все люди живут». И тут оглянулся парень – какой лес вокруг чудесный, как только раньше не замечал! – сердце затрепетало… да только на это и хватило его (не привык он так жить) – тут же и умер.

Вот так – задолго до научной теории стресса – народная мудрость выразила мысль: существо, неспособное переживать стресс, неспособно жить! Наша жизнь начинается со стресса, связанного с переходом от внутриутробного существования к внеутробному – недаром человек возвещает о своём появлении криком. Жизнь – это бесконечная череда стрессовых ситуаций, и борьба с ними состоит не в избегании их, а в правильном их переживании.

Что же делать в стрессовой ситуации?

Прежде всего, давать себе [физическую нагрузку](http://zdorovie-krasota.ruavtor.ru/07-derzhim-sebya-v-tonuse-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-zanyatyh-lyudey-161211.html) – это уменьшает нагрузку психическую: теннис, плавание, гимнастика или хотя бы ходьба пешком. Необходимо помнить и о режиме дня – и ни в коем случае не позволять себе недосыпать. Ситуацию следует проанализировать и определить, что конкретно вы можете сделать; то, что вы изменить не можете, следует просто «отпустить от себя», абстрагироваться от этого. Хорошо, если вы найдете собеседника – доброжелательного человека, способного вас выслушать. Не отказывайтесь от помощи окружающих – принятие её вовсе не свидетельствует о вашей слабости (помните, что даже у Иисуса Христа был человек, который помогал Ему нести крест на Голгофу)… и конечно, постарайтесь помочь человеку, находящемуся в стрессовой ситуации, не дожидаясь просьб о помощи – возможно, тогда и у вас стрессов будет меньше!

Стресс… Каждый из нас встречается с ним ежедневно. Он входит в наш день со звонком будильника. Встречает нас в переполненном автобусе. Сопровождает на производственных совещаниях. Становится причиной непонимания между родными, близкими и знакомыми. Не дает покоя даже в постели, требуя анализа, оценки и очередного прокручивания событий прошедшего дня. А завтра все опять сначала…

На сегодняшний день одним из самых неблагоприятных последствий напряженного ритма жизни в нашем обществе является возрастание стрессовых нагрузок и переутомление. К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из нас. Сегодня мало кто может похвастать устойчивостью психики, отсутствием отрицательных эмоций и стабильным самообладанием. Потеря душевного равновесия, чувство тревоги, тоски, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности хорошо известно многим. Стрессовые ситуации ведут к развитию психозов и неврозов.

Распространенная в начале прошлого века фраза «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стресса».

По данным Всемирной организации здравоохранения 65% всех болезней причинно связано со стрессом, при чем некоторые специалисты считают, что в реальности эта цифра несколько больше. Многие болезни нервной, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, злокачественные новообразования и другие признаны психосоматическими.

**Стресс и причины его возникновения**

**Понятие о стрессе**

Проблема стресса, по существу, очень стара, однако научное осознание ее произошло лишь в начале 80-х годов прошлого столетия, что нашло свое отражение как в развитии современной науки о человеке, так и в стремлении к удовлетворению актуальных потребностей общества.

Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Ганс Селье. В 1936 г. в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору» было опубликовано короткое сообщение тогда еще никому не известного физиолога под названием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Еще, будучи студентом-медиком второго курса Пражского университета, он обратил внимание на тот очевидный факт, что различные инфекционные заболевания имеют как будто ряд общих симптомов. К ним относятся общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, мышечная слабость, ломота и боли в суставах, повышенное артериальное давление, утрата мотивации к достижениям. Эксперименты молодого ученого подтвердили, что не только инфекции, но и другие вредоносные воздействия (охлаждения, ожоги, ранения, отравления и др.), наряду со специфическими для каждого из них последствиями, вызывают комплекс однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом. В современной интерпретации определение стресса таково: «неспецифическая реакция организма на любое требование извне» (Г.Селье). Почему неспецифическая? Различные воздействия на организм вызывают, как правило, и разные реакции: например, холод вызывает дрожь, а жара – выделение пота. Как видим, реакции разные (специфические), но в любом случае нужно *приспособиться* к ситуации. Эта*необходимость перестройки* требует, по предположению Селье, неспецифической «адаптационной энергии» подобно тому, как «различные бытовые предметы – обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, зависят от общего фактора – электроэнергии».

**Стадии стресса**

Г. Селье выделил три стадии развития стресса:

*1.Реакция тревоги*, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма.

*2.Стадия сопротивления*, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с вредными воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает следующая стадия.

*3.Стадия истощения*. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым вредностям, увеличивается опасность заболеваний. Наступление третьей стадии не обязательно. (Г.Селье, 1974).

Позднее Селье предложил различать ***эустресс***и***дистресс***(англ. distress – истощение, несчастье). Сам по себе эустресс он стал рассматривать как положительный фактор, связанный с положительными переживаниями, как источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. Дистресс же наступает при очень частых и продолжительных стрессах, связанных с отрицательными переживаниями, при таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда наступает ни радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, обидной несправедливости требуемых усилий.

Между стрессовыми реакциями, вызванными положительными или отрицательными стрессорами, имеются определенные и в биологическом плане еще мало изученные различия. Но и положительные и отрицательные стрессы сопровождаются повышением «скорости износа и истощения организма» (Г.Селье).

**Причины стресса**

Любое требование извне или раздражитель, получил название*стрессор***.**Раздражитель становится стрессором в силу когнитивной интерпретации, т.е. значения, которое человек ему приписывает, а не воздействует на личность непосредственно. Как сформулировал это Селье: «Имеет значение не то, что с вами происходит, а как вы это воспринимаете».

Каждый стрессор действует по-своему, в соответствии с особенностями его природы. И реакции организма на их действие также сильно различаются. Действие холода и ожог, голодание и отморожение, семейный скандал и землетрясение – все это очень разные события, на первый взгляд ничего общего между собой не имеющие. Но при более внимательном анализе за пестротой внешних проявлений, за отдельными «деревьями» удается разглядеть общую основу, глубинный скрытый механизм – «лес». Этот общий механизм реагирования и есть стресс. Таким образом. Каждый стресс – ответ организма есть комбинация общего (собственно стресса) и особенного, специфического и неспецифического. Специфический компонент реакций и дает возможность различить, выделить отдельные виды стресса, хотя это деление условно, поскольку организм одинаково реагирует на стресс вообще.

**Kлассификация стрессов**

Прежде всего, следует различать два основных класса стрессовых реакций:

***1.Физиологические стрессы***, они же соматические, физические или средовые и вызываются колебаниями параметров внешней среды (температуры, влажности, гравитации и т.д.), а также нарушениями физиологических функций организма, его органов и систем. Среди этого класса стрессов следует различать:

- механические - повреждения целостности кожных покровов и органов (раны, травмы, операции, шок);

- физические - вызванные перегреванием, переохлаждением, отморожением, ожогом, действием УФЛ и ионизирующей радиации, шумов, невесомости и ускорений, голодом, жаждой, мышечными нагрузками и их отсутствием (гипокинезия, иммобилизация);

- химические - отравления, действия ядохимикатов, токсических отходов промышленности, загрязнения воды, воздуха, почвы, недостаток и избыток кислорода;

- биологические - атака болезнетворных бактерий, вирусов, грибов, токсинов.

***2.Психоэмоциональные стрессы*****–**отраженная реакция организма, в основе которой лежит первопричинная психо-эмоциональная реакция субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений.

Главным и наиболее существенным для психо-эмоционального стресса является наличие эмоции в стрессовой реакции или включение в нее мотивации, вызывающей эмоцию. Следовательно, эмоциональный настрой личности по отношению к стрессору и обусловливает стресс психического порядка. Поэтому класс реакций, основанных на следах эмоциональных переживаний, разумно отнести к эмоциональному стрессу.

Исходя из вышесказанного психо-эмоциональные стрессы можно подразделить на: ***эмоционально положительные*** и ***эмоционально отрицательные***

Такие радостные события, как свадьба или выигрыш любимой команды, тоже, по сути, факторы стресса, вызывающие бурю эмоций и выброс адреналина. В случае эмоционально положительного стресса стрессовая ситуация непродолжительна и ее можно контролировать. Обычно в этих случаях опасаться нечего: организм сможет быстро отдохнуть и восстановиться после взрыва активности всех систем. Известны, правда, факты, когда сильные положительные эмоции у людей со слабым здоровьем приводили к серьезным последствиям, вплоть до инсультов и инфарктов, но это все-таки случаи уникальные.

К психо-эмоциональным стрессам относится и **информационный стресс,**возникающий при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения. Очень часты информационные стрессы в работе диспетчеров, операторов технических систем управления.

***Кратковременные****и****долгосрочные***или ***острые****и****хронические*.** Различают кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы**.**Они по-разному отражаются на здоровье.

Хронический стресс имеет более тяжелые последствия.

Для острого стресса характерна быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайняя степень острого стресса - шок. В жизни каждого человека были шокирующие ситуации.

Шок, острый стресс почти всегда переходят в стресс хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова.

Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

Причин, способных вызвать стресс, достаточно много. Но вот как понять – стресс это или не стресс?

**Типичные симптомы стресса**

Все признаки стресса можно разделить по сферам их проявления:

- *психофизиологической;*

*- эмоциональной;*

*- поведенческой.*

***Психофизиологические симптомы***

- мигрень или головные боли, обмороки;

- бессонница, беспокойный сон или кошмары, чрезмерная потливость;

- сухость во рту или ноющая зубная боль;

- мышечное напряжение в шее, плечах или спине;

- сжатые кулаки или челюсти;

- неопределенные боли во всех частях тела;

- высокое кровяное давление,

- слишком частые приступы астмы, проявления аллергии;

- рвота, запор или диарея, тошнота, расстройство желудка;

- изменение пристрастий в пище или открытие язвы;

- быстрое увеличение или снижение массы тела;

- снижение полового влечения;

- усталость и «измученность», истощенность;

- субъективное ощущение «ослабления памяти»;

- потеря концентрации, легкая отвлекаемость, ошибочные действия;

- нечеткое видение предметов, «тоннельное» зрение;

- потеря инициативы, нарушение суждений;

- постоянные негативные мысли, принятие поспешных решений;

- импульсивность мышления.

***Эмоциональные симптомы***

- нерешительность, раздражительность;

- беспокойство, паника и необъяснимый страх, подозрительность;

- невозможность сосредоточиться, суетливость;

- отсутствие уверенности в себе и неспособность принять решение;

- мрачное настроение, вплоть до депрессии;

- истощенность, отсутствие энтузиазма, ощущение бесцельности;

- циничный, неуместный юмор;

- снижение удовлетворенности жизнью, снижение самооценки;

- неудовлетворенность работой.

***Поведенческие симптомы***

- чувство отчужденности, беспокойство или апатия;

- потеря аппетита или переедание;

- утрата интереса к противоположному полу;

- нарушение речи, дрожание голоса;

- потеря интереса к своему внешнему виду;

- рост семейных проблем;

- нерациональное распределение времени, постоянная спешка «никуда»;

- избегание поддерживающих отношений;

- анти-социальное поведение (злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков).

**Почему важно снять стресс**

Снижая уровень стресса, мы уменьшаем риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно – сосудистых, нервной системы, развития злокачественных новообразований и многих других.

Гормоны стресса сужают кровеносные сосуды, препятствуют выработке эндорфинов (естественные болеутоляющие средства) и снижают иммунитет. Таким образом, снижая уровень стресса, можно заметить следующие изменения в организме по мере того, как организм возвращается в нормальное, здоровое состояние:

- частота сердцебиения уменьшится, давление вернется к норме и кровообращение улучшится;

- уменьшится напряжение в мышцах, реже будут беспокоить ноющие боли в суставах и мышцах, улучшится сон;

- станет легче дышать, снизится восприимчивость к таким заболеваниям, как простуда и грипп;

- станет легче сосредоточиться, уменьшится раздражительность, мысли станут позитивными, жизнь более комфортной, а отношение к окружающим людям более доброжелательное.

Так какие же существуют способы борьбы или ухода от стресса?

**Способы профилактики и ухода от стресса**

**Антистрессовый стиль жизни**

Стиль нашей жизни – это отражение нашей личности. Изменение жизненного стиля – важнейшее условие преодоления деструктивных стрессовых влияний.

Оптимизировать жизненный стиль помогут:

- ***здоровое питание;***

***- рациональный отдых;***

***- правильная личная жизнь.***

**Здоровое питание**

« Люди, сильные по характеру, предпочитают заедать стресс, а слабые – запивать».

На протяжении всей истории человечества, во всех без исключения культурах уделялось огромное влияние правильному питанию. Неправильное питание является серьезным стрессором. Наиболее распространенные ошибки, приводящие к стрессам, это:

- нерегулярное питание;

- питание на ходу;

- употребление вредных продуктов;

- размышление о чем-либо негативном во время еды;

- переедание.

Во время стресса, в нашем организме вырабатывается большое количество гормонов - адреналина и кортизола. Для "производства" этих гормонов нужны витамины С, В, цинк, магний и другие минеральные вещества. При стрессе эти элементы экстренно "конфискуются" со своих рабочих мест в организме, где, в свою очередь, образуется их нехватка. В результате, недостаток витамина С и цинка не позволяет вырабатывать достаточное количество коллагена, что сказывается на нашей коже. Нехватка витамина В тормозит выработку энергии и умственную деятельность. Дефицит магния приводит к головным болям и гипертонии.

Одним из компонентов комплексной атаки на стресс может стать диета, направленная на то, чтобы пополнить организм теми веществами, которые усиленно "съедаются" гормонами стресса.

Витамин А - зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква.

Витамин С - все овощи и фрукты, в особенности цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста, шиповник.

Витамины группы В - все крупы, йогурт, печень, тыква, авокадо, хлеб с отрубями, нежирное мясо и рыба, орехи, пивные дрожжи. Витамины группы В повышают содержание жирных кислот класса омега 3. Считается, что именно по этой причине средиземноморские народы меньше страдают от депрессии - ведь в их пище содержится много рыбы. Витамин В6, который нужен для синтеза серотонина, содержится в зернах злаков и моллюсках.

Витамин Е - растительное масло.

Магний - "зеленые" овощи и травы, грейпфруты, фиги, морковь, помидоры, орехи, гречка, овсянка, горох.

Кальций - молоко и молочные продукты.

Цинк - индейка, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи, спаржа, устрицы.

Холин - яичный желток, печень говяжья, проросшие зерна пшеницы.

Глюкоза - хлеб с отрубями, сладкие фрукты, мед.

Фолиевая кислота , которая необходима для синтеза дофамина, содержится в телячьей печени и брокколи.

Существует доказанная связь между состоянием психики и продуктами питания. Улучшить течение аутизма, шизофрении, депрессии можно, употребляя в пищу овощи и фрукты, жирную рыбу.

Так же при стрессе организм нуждается в адаптогенах - веществах, которые повышают способности адаптивных систем. К ним относятся средства растительного происхождения – сегодня многие травяные чаи делают из растений, содержащих адаптогены – это женьшень, лимонник, солодка, комбучи, эхинацея, зеленый чай и многие другие. Их употребление также эффективно при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.

Обычно при стрессе человек начинает в больших количествах поглощать разнообразную пищу, поскольку на какое то время это действительно помогает. Хотя, конечно же, последствия такого поведения нередко вызывают еще больший стресс. Но, наверное, не зря у наших предков, причем почти во всех религиозных концессиях (христианство, иудаизм, ислам) существовали разгрузочные периоды или посты. Например, христианский пост, естественным образом готовил человека к смене времен года. Великий пост (март-апрель) готовил его к лету и к переходу к летним продуктам, Успенский (в августе) – подготавливал организм для продуктов, характерных для осени, рождественский – для зимы.

Конечно же, не стоит забывать о наркотиках… природных - во многих пищевых продуктах содержатся опиаты и эндорфины – гормоны "хорошего настроения". Они помогают переживать стрессы, бороться с депрессией, да и просто повышают жизненный тонус. Салат, шпинат, капуста, паприка и другие съедобные растения богаты таким улучшающим настроение опиатом, как цитофин. В молоке есть морфиноподобное вещество казоморфин. В бананах содержится серотонин, дающий человеку ощущение легкости. А в шоколаде андамин - вещество, которое оказывает такое же возбуждающее действие, как гашиш. Сладости вообще делают нас более жизнерадостными - содержащаяся в них глюкоза запускает "механизмы счастья" в нашем мозгу.

**Рациональный отдых**

С давних времен известно, что лучший отдых – это смена видов деятельности. Нужно уметь правильно отдыхать после рабочего дня, в выходные дни, во время отпуска. И здесь самое главное – уметь переключать свое внимание. Ситуация, когда мы дома думаем о работе, а на работе про свои домашние дела не так уж невозможна и очень мешает сосредоточиться на выполнении определенного вида деятельности, что только создает определенные трудности, проблемы, срывы и нередко приводит к стрессу.

Развитию переключения внимания способствуют следующие психологические приемы:

- вернувшись с работы, принять позу, способствующую расслаблению, дышать равномерно и глубоко, сосредоточившись на своем внутреннем состоянии;

- полежать так несколько минут, поразмышляв о прошедшем рабочем дне, его событиях и предстоящих семейных делах;

- на некоторое время забыть обо всем;

- мысленно «стряхнув» с себя все события прошедшего дня приступить к домашним делам.

Не менее важно умение расслабляться и отдыхать в выходные дни.

Если работа связана с постоянным нахождением в помещении, то нужно проводить выходной более активно. Для этого не обязательно куда – то ехать. Можно просто гулять в городе, парке, посидеть в сквере. Или заняться спортом, сходить в гости. Главное не заниматься работой и стараться даже не думать о ней. Смените рабочий ритм на ритм выходного дня: будьте медлительны, «ломайте» ритм своих действий – во время отдыха спешка ни к чему.

**Здоровый сон в борьбе со стрессом**

Ничто не восстанавливает так силы, как здоровый сон . Сон сохраняет не столько физическую активность человека, сколько психологическое равновесие. Во время сна наш организм производит гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций организма.

Но стресс может стать причиной бессонницы. Чтобы засыпание не стало проблемой, нужно придерживаться некоторым правилам:

- стараться ложиться спать в одно и тоже время, но не позже 23 часов;

- спать не менее 7-8 часов в сутки;

- не ложиться спать сразу после еды - пищеварение ускоряет метаболизм, а значит, уснуть после еды не получится;

- если хотите спать спокойно, то избегайте сахара, кофеина, жирных продуктов, алкогольных и тонизирующих напитков по вечерам;

- избегать интенсивного умственного и физического труда перед сном - отвлеките от проблем тело, мысли и эмоции;

- постель должна быть удобной, комната проветренной, никакие посторонние звуки не должны мешать засыпанию.

**Стресс против стресса или клин клином вышибают**

Да, стресс губительно действует на человеческий организм, но почему иногда мы сами ищем его, катаясь на американских горках, прыгая с парашютом или просто откладывая важные дела до последней минуты. Потому что в аврале, "под стрессом" лучше работается? А не потому ли, что стресс... доставляет удовольствие?

Под действием адреналина усиливается приток крови, а вместе с ней кислорода и глюкозы к мозгу, а тот в свою очередь начинает выделять гормон бета-эндорфин, называемый также внутренним морфием. Этот гормон блокирует чувство боли, по мере увеличения его уровня в крови у человека нарастает чувство удовлетворения собой и окружающим миром.

Кроме того, во время стрессовой ситуации в мозге вырабатывается еще один гормон - дофамин, тот самый, что выделяется в организме под действием наркотиков (в частности, кокаина), и дает нам ощущение счастья. В этом случае, действие стресса подобно действию наркотиков-эйфориантов.

Но эйфория не может длиться вечно. И здесь определяющую роль играет физиология. Примерно через два часа стрессовой ситуации приток кислорода и глюкозы к мозгу приходит в норму, и если стресс не заканчивается в течение еще нескольких часов, соответствующие показатели падают уже ниже нормы - в этом случае стресс начинает свою разрушительную работу.

Британский ученый Мариос Кириазис опроверг мнение большинства ученых о том, что стресс является причиной преждевременного старения. Он провел ряд экспериментов, в ходе которых изучил влияние «правильных» стрессовых ситуаций на здоровье человека. Под правильными стрессовыми ситуациями он понимает, например, волнение перед экзаменами или переживание накануне публичного выступления или переживание по-поводу возможного опоздания на поезд. Как показали его исследования, подобные ситуации ускоряют процесс образования в организме новых клеток, что благотворно сказывается на состоянии здоровья человека. Те, кто регулярно подвержен правильному стрессу, в меньшей мере склонны к развитию болезни Альцгеймера, заболеваний ССС и суставов чем те, кто ведет спокойную и размеренную жизнь, лишенную тревог и переживаний. К тому же, стрессовые ситуации запускают механизмы, ответственные за обновление клеток кожи, что предотвращает появление морщин.

**Правильная личная жизнь**

Мой дом – моя крепость, а значит семья – место, где можно полноценно отдохнуть и расслабиться, найти поддержку и взаимопонимание, уважение ко всем членам семьи и, конечно же, любовь. Для этого нужно гармонизировать отношения в семье, правильно распределить жизненные приоритеты. Если у мужа на первом месте деловые взаимоотношения, а у жены – интересы семьи, или все время главы семьи «пожирает» работа, потому что он хочет чтобы его семья ни в чем не нуждалась, то возникшие проблемы в семье обязательно повлекут за собой проблемы в делах и отразятся на состоянии здоровья всех членов семьи.. «Заброшенная семья» - это источник стресса.

Чтобы избежать этих проблем необходимо:

- приучить себя выделять время для семьи. Пусть это будет время, когда наложено табу на все деловые звонки и важные дела;

- не превращать свой дом в офис, не назначать дома деловых встреч или официальных ужинов;

- в домашних спорах не быть авторитарными, стараться вообще «не давить» на членов семьи. Поскольку семейные взаимоотношения на 90% строятся на эмоциональной основе, агрессия в них недопустима, поскольку возвращается к своему источнику подобно бумерангу.

**Стресс и танец**

Существует хорошая африканская пословица «Если Вы умеете говорить – Вы умеете петь, если Вы умеете ходить – Вы умеете танцевать». И этим все сказано - каждый из нас умеет танцевать, в каждом из нас живет внутренний танцор, который хочет танцевать. Танцу не надо учиться. Все происходит достаточно просто. Для этого нужно только на время уединиться и поставить музыку. Какую? Не это главное. Главное, чтобы она нравилась вам. И еще – вы не танцуете для кого-то. Вы – просто танцуете, и танец - это исчезновение из этого мира.

Танец – это великое **ни-че-го** **не-де-ла-ни-е**! В идеале вы танцуете не сами, а просто следуете за спонтанными движениями своего тела. Главное, не обращать внимание на ум, который обычно пытается как-то определить происходящие: насколько красивы мои движения, не слишком ли громко слышна музыка и топанье, как бы чего-нибудь не уронить, и как бы кто-нибудь не зашел и не принял меня за психа и т.п. Если вы будете просто наблюдать за происходящим, не пытаясь оценить, то через некоторое время мысли успокоятся, исчезнет окружающий мир, и вы полностью погрузитесь в состояние танца.

**Стресс и физические упражнения**

Общеизвестно, что физическая активность – один из самых доступных способов ухода от стресса.

Поскольку при стрессе в организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам, то именно физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода накопившейся энергии. Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7-8 недель, они начинают оказывать долгосрочное влияние, выражающееся в повышении устойчивости организма к стрессам.

Медицина по-разному объясняет позитивное влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние. Традиционно считается, что при физической активности повышается уровень химических веществ, которые способствуют повышению настроения. До недавнего времени полагали, что такое действие оказывают эндорфины.

Однако недавно эта гипотеза была поставлена под сомнение следующим экспериментом. Одной группе участников эксперимента непосредственно перед тренировкой давали препарат налтрексон, который связывает эндорфины, тем самым, блокируя их действие. Другая группа налтрексон не получала. Несмотря на то, что после тренировки уровень эндорфинов у испытуемых в первой группе остался на прежнем уровне, а во второй повысился, было отмечено одинаковое положительное влияние тренировки на эмоциональное состояние в обеих группах. То есть, дело не в эндорфинах или не только в них.

Тогда исследователи взялись за изучение другого вещества – серотонина. Нужно отметить, что положительный эффект антидепрессантов нового поколения, достигается именно повышением уровня серотонина. Действительно, судя по предварительным исследованиям, после физических нагрузок концентрация серотонина повышается. Получается, что любые физические нагрузки обладают действием, сходным с действием современных антидепрессантов. Если эта гипотеза подтвердится, то загадка лечебного воздействия физических нагрузок на психику и эмоциональное состояние человека будет решена. Однако каким бы ни был механизм этого воздействия, в итоге уже сейчас ясно, что с помощью физических тренировок справиться со стрессом гораздо легче.

Если на физические упражнения не хватает сил в состоянии стресса, то проще всего…расслабиться.

**Стресс и релаксация**

Поскольку стресс в переводе с английского - это напряжение, то наиболее логичным методом снижения уровня стресса является расслабление или релаксация.

Известно, что левое полушарие нашего мозга отвечает за речь и логическое мышление, а правое – за воображение, мечты и интуицию. В современном мире для чувств остается не много места, и потому большинство из нас живут логикой. Хотя именно с помощью интуиции мы можем проникнуть в суть вещей и явлений, быстро решить проблемы, с которыми не в силах справиться наша логика и здравый смысл.

В те моменты, когда правое полушарие работает более активно, чем левое, обычные для состояния бодрствования и напряжения бета-ритмы сменяются альфа-ритмами, которые, как правило, предшествуют сну. В моменты "правополушарной" жизни мы гораздо спокойнее и у нас появляется способность к творческой деятельности. Этого состояния можно легко достигнуть в состоянии релаксации или расслабления. Именно благодаря этому, релаксация способна полностью восстановить силы и внести гармонию в нашу жизнь, подкорректировав левополушарную повседневность.

Регулярная релаксация меняет химию организма - во время глубокой стадии расслабления в нашем мозге выделяются эндофрины, поднимающие настроение. Процессы в мозге, которые протекают во время медитации - схожи. Хотя термин «релаксация» обычно применяется в отношении к нашему телу, а «медитация» - в отношении к мозгу, оба метода успокаивают и восстанавливают равновесие системы «тело-мозг».

**Стресс и ароматерапия**

Египетские целители первыми обратили внимание на благотворное воздействие аромотерапии на здоровье человека, недаром они называли нос «центром черепа». Когда ароматические масла попадают на кожу, то они через поры кожи попадают в кровь, которая разносит их по всему телу. Когда мы вдыхаем запах масла, его пары через мембраны и основание носа попадают в мозг, и напрямую влияют на настроение, достигая участков мозга, отвечающих за эмоции.

Существует много способов применения эфирных масел – можно вдыхать их запах из флакона, разбрызгивать в комнате, использовать для массажа, но наиболее распространенным и эффективным способом является применение аромолампы.

Существует огромное количество масел или их смесей, которые используются для снятия стресса. Ниже перечислены лишь основные: анис, апельсин, базилик, бергамот, душица, ель, жасмин, кедр, кориандр, лаванда, лимон, мандарин, мелисса, мята перечная, роза, розмарин. Несколько капель масла можно добавить в воду при принятии успокаивающей ванны - горячая вода снимет напряжение.

**Стресс и музыкотерапия**

Музыкотерапия имеет тысячелетнюю историю – еще в 6 веке до н.э. Пифагор применял музыку для лечения некоторых заболеваний. В основе музыкотерапии лежат несколько методов воздействия: психоэстетический, физиологический и вибрационный. Музыка - совокупность звуковых сигналов, которые воспринимаются и проходят сложнейшую обработку в головном мозге и в результате чего появляются различные реакции на музыку: изменения в гормональных и биохимических процессах, которые воздействуют на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, тонус головного мозга, кровообращение.

При легких формах психозов и депрессий поможет кантата №2 и «Итальянский концерт» Баха, «Лунная соната» Бетховена; беспокойство и тревогу снимут мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса, «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюси. В борьбе с бессонницей помогут «Грустный вальс» Сибелиуса, «Осенняя песня» Чайковского, «Грезы» Шумана.

**Стресс и молитва**

«Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свои душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине» (А.Корель).

Несмотря на то, что понятие «стресс» было введено только в 20 веке, как явление стресс, конечно же, существовал всегда, и на протяжении веков практически единственным утешением народа, его универсальным «антистрессовым» методом была именно молитва.

Молитва – возможность проговорить свою проблему вслух, услышать ее извне, проанализировать, поделиться с кем-то своими мыслями, переживаниями.

**Стресс и цветотерапия**

О том, что цвет может влиять на настроение, замечено уже давно. И наше отношение к цветам тоже может меняться в зависимости от нашего настроения. Но цвет может изменять и состояние нашего здоровья. Красный – возбуждает, увеличивает ЧСС, повышает АД. Зеленый – успокаивает, снижает ЧСС. Синий, голубой – при длительном воздействии вызывает беспокойство, страх. Желтый, светло-оранжевый – создают и поддерживают хорошее настроение, настроенность на общение. Коричневый, бежевый – уютные, успокаивают, вселяют надежду, снижают АД, ЧСС.

**Трансцендентальная медитация**

Повторяйте — про себя или вслух — какой-либо звук, слово или фразу в одном и том же ритме в течение пятнадцати — двадцати минут. При выполнении любой релаксационной практики необходимо правильно дышать. Но Вы можете выполнять их, не соблюдая этого условия. В этом случае они тоже принесут вам немало пользы, но правильное дыхание значительно усилит расслабляющий эффект.

**Глубокое дыхание**

Давно замечено, что человек, подверженный стрессам, дышит неправильно: аритмично и неглубоко. Самое распространенное дыхание в современном мире — это грудное и межреберное дыхание. Современный человек практически не использует нижнюю часть легких. Этим мы лишаем себя многого: при диафрагмальном дыхании происходит естественный массаж внутренних органов, стабилизируется и гармонизируется кровообращение в них, автоматически исключается возникновение мышечных блоков в области живота, выпрямляется позвоночник. Рано или поздно вы сами заметите это, но лучше начать правильно дышать сразу.

**Йога пальцев или исцеляющие мудры**

Мудра – это определенным образом сложенные пальцы рук. Любое заболевание в первую очередь связано с получением и отдачей энергии в органах и системах. Складывая определенным образом пальцы, мы замыкаем энергетические каналы, тем самым, перераспределяя энергетические потоки в нашем организме. Выполняются одновременно обеими руками, свободно, без напряжения в течение 30-40 минут в день в несколько подходов.

При стрессах, депрессии, эмоциональной неустойчивости, состоянии тоски и печали помогут следующие мудры:

- *мудра «Жизни»:* подушечки сердечного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а остальные свободно выпрямлены.

- *мудра «Земли»:* сердечный и большой пальцы соединены подушечками с небольшим надавливанием. Остальные пальцы выпрямлены.

- *мудра «Лестница небесного храма»:* кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы свободны, выпрямлены, обращены кверху.

- *мудра «Зуб дракона»:* большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

- *мудра «Шапка Шакьян-Муни»:* сердечный и указательный палец правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки. Средние и мизинцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями.

**Слезы**

Это основной метод снятия стресса, выплеска эмоций, естественная реакция человека на стресс и страдания.

"Слезы - дождь, отводящий грозу", – говорил Сент-Экзюпери. Если человек плачет, значит, он живет, значит, его душа еще способна чувствовать. В современном обществе существует стереотип, что слезы – это прерогатива женщин. Настоящие мужчины никогда не плачут, плакать – это не по-мужски. Быть может - это одна из самых сильных установок, которая впиталась в нас со словами отца: «Мужчины никогда не плачут», сломать которую почти невозможно. Но слезы есть у всех. И если у женщин они текут по щекам, размывая косметику, то у мужчин они оседают внутри и разъедают души.

***Антистрессовый стиль работы***

**Стиль работы**– это те принципы, которыми человек руководствуется в процессе своей производственной деятельности. Существуют 2 основных стиля работы:

*- авральный стиль;*

*- поступательный стиль.*

Авральный метод подразумевает в своей основе постоянную гонку, спешку, ежечасный и ежедневный контроль руководителей за своими подчиненными, недоверие, желание все успеть, все сделать как можно быстрее, а «потом отдохнем!». Но новые цели приносят новые проблемы, и опять гонка, спешка. Результативность такой работы не выше, чем при нормальном поступательном режиме, а психологической энергии уходит несравнимо больше. Или неумение сотрудников распределить свое рабочее время, принцип откладывания дел «на потом» с авралом в конце дня, недели, месяца. Но выход здесь есть:

- создать новый, бесстрессовый стиль работы;

- рационально перераспределить рабочее время;

- умело отделить главное от второстепенного в делах;

- классифицировать дела по степени важности, расстановка их на временной шкале;

- провести хронометраж рабочего дня.

Поступательный стиль работы не приводит к эмоциональным перегрузкам, создает здоровую атмосферу в коллективе. Однако при планировании работы необходимо поддерживаться следующих рекомендаций:

- распорядок дня не должен быть слишком «жестоким»;

- оставлять небольшой запас времени на выполнение определенной работы – если работа будет выполнена в минимальный срок, то появится свободное время и график просто сместится;

- в случае отсутствия небольшого временного запаса в графике при появлении непредвиденной срочной работы график может запросто разрушиться, что вызовет новые проблемы;

- оставляйте время на бездействие. В эти минуты можно отдохнуть, расслабиться, отвлечься от проблем.

**Метод рационализации предстоящего события**

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете говорить, во что будет одет собеседник, что он будет говорить. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

**Метод избирательной позитивной ретроспекции**

Особенно полезен для тех, кто часто сомневается. Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

**Метод избирательной негативной ретроспекции**

Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

**Метод детальной визуализации неудачного исхода**

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции

**Метод зеркала**

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

**Информация к размышлению…**

В туалетах многих японских предприятий установлены резиновые манекены боссов - тем самым японцы прекрасно используют механизм выплеска эмоций на практике.

Наверное, далеко не все могут позволить себе заказать манекен «любимого» начальника или недруга, но для выплеска эмоций существуют и другие, более доступные подручные средства. Конечно, лучше всего подходит боксерская груша, но если ее нет, то можно заменить ее самой обыкновенной подушкой. Для увеличения срока службы, вы можете ее чем-нибудь накрыть или использовать диванные подушки.

Несмотря на видимую простоту, этот метод является очень эффективным, а главное, безопасным. Во время самого процесса, вы можете представлять конкретного человека или ситуацию, которая вызывает у вас агрессию. Единственная проблема – многие люди настолько сильно себя контролируют, что, побив подушку пять минут, отходят со словами: «Ну, наверное, никакой агрессии и нет». Конечно, нет – она ушла слишком глубоко, и чтобы ее извлечь, придется потрудиться. Для этого нужно войти в состояния неистовства, ярости, быть может - на некоторое время стать зверем, потерять свое человеческое лицо, а вместе с ним и ту часть разума, которая контролирует эмоции. Вот тогда все получится. Часто во время этого «сеанса» всплывают ситуации, произошедшие очень давно (например, в раннем детстве), которые, казалось, забыты раз и навсегда. Но на самом деле рана просто покрылась коростой и бессознательно все еще причиняет боль.

**Базовые принципы психической саморегуляции**

Большую роль для «психологической самопомощи» играет овладение навыками *психологической саморегуляции.*

При попадании в ситуации, в которых нельзя что-либо поменять, чтобы исключить определенные стрессовые факторы, следует помнить об основных принципах ПСР, о которых и поговорим ниже.

**Отвлечение от стрессовой ситуации**

Можно предотвратить стресс или ослабить его влияние путем отвлечения от стрессовой ситуации. Когда Вы думаете о чем-то другом, а не о той ситуации, в какой оказались, то отдаете объекту мыслей свою энергию. Это позволяет отвлечься, не возвращаться опять к одной и той же ситуации, в противном случае постоянное, многократное «переживание» случившегося может не только привести к стрессу, но и к тяжелому психическому заболеванию. Поэтому необходимо уметь отвлекаться и переключать свои мысли на другой предмет.

**Снижение субъективной значимости стрессогенного события**

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки и несбывшиеся мечты, а то, как мы ко всему этому относимся. Наше отношение, наш взгляд на происшедшее служат истинной причиной стресса.

**Активное поведение**

Стресс является источником очень сильной энергии. Выбрасываемый в кровь адреналин вызывает целый каскад реакций: поднимается артериальное давление, напрягаются мышцы, учащается дыхание, подавляются чувство голода и половое влечение, тормозится процесс пищеварения, мозг находится на вершине бдительности, а чувства обострены до предела. Организм требует действия. Энергия стресса буквально захлестывает человека. Каждый день эта энергия, неуловимая и неукротимая, причиняет бесчисленные разрушения вокруг и внутри нас.

Но важно понимать, что сама по себе эта энергия нейтральна. Та же самая энергия, которая разрушает, может и созидать. Неразумно пытаться подавлять ее, так как на это потребуется еще больше энергии. Затраты слишком велики. Они опустошают, они разрушают человека. Поэтому не подавляйте, а действуйте!

Можно:

- быстрым шагом несколько раз подняться с первого на второй этаж и обратно;

- побить подушки или надувной мяч;

- разорвать в клочья газеты;

- навести порядок в шкафу, убрать в квартире или вскопать грядку!!!

Можно и нужно преобразовать агрессивную энергию стресса, направив ее на иной объект, придав иную форму проявления.

Основной закон восточных боевых искусств гласит: не противодействуй силе противника, а используй ее для своей победы.

Действуйте! Не дайте себя захлестнуть! Всегда необходимо помнить: губителен не стресс сам по себе, а неумение им управлять.

**Умение расслабляться**

Стресс вызывает общее напряжение и увеличивает частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения ЦНС. Поэтому расслабление и является лучшим способом борьбы со стрессом. Ниже приведены правила «антистрессового» поведения, следуя даже некоторым из них, можно обеспечить себе большую жизненную устойчивость:

**-**готовьтесь к утру заранее, вечером: приготовьте одежду, сложите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня;

- не полагайтесь на свою память, заведите ежедневник, в который записывайте все назначенные встречи и дела. Так Вы избежите постоянно беспокоящего чувства, что что-то забыли сделать;

- откладывание дел на завтра является стрессовым фактором. Не откладывайте на завтра то, что нужно сделать сегодня!;

- не примеряйтесь с тем, что плохо работает. Если будильник, телефон, дверной замок – источник постоянного утреннего раздражения, то или почините или купите новые!;

- ослабьте ваши стандарты. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит;

- считайте ваши удачи. На каждую сегодняшнюю неудачу, возможно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло! Подумайте о них! Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение в случае, когда что – то происходит не так, как вы планировали;

- во время работы периодически прохаживайтесь, делайте потягивания, наклоны туловища. Не находитесь постоянно в одном и том же положении;

- высыпайтесь!;

- создайте из хаоса порядок – дома, на рабочем месте организуйте все так, чтобы все необходимое всегда можно было легко найти. И тогда не нужно будет в панике разыскивать нужную вещь и подвергаться стрессу;

- сделайте что-нибудь для улучшения своего внешнего вида. Если будете выглядеть лучше, то это заставит вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо!;

- делайте выходные дни как можно более разнообразными! Используйте их для отдыха, встреч с друзьями, прогулок;

- научитесь правильно дышать – глубоко и ритмично. При стрессе люди дышат быстро и поверхностно. Это приводит к мышечному напряжению вследствие нехватки кислорода тканям. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если поняли, что это случилось с вами;

- прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенен. Принимайте на веру слова других людей, если нет доказательств обратного***.***

***Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут!!!***

**Коррекция нравственных ценностей**

При планировании своей жизни ставьте себе краткосрочные (на день, неделю, месяц) и долгосрочные (на перспективу) цели. Но цели должны быть реальными и достижимыми, чтобы в противном случае не считать себя неудачником и не впадать в депрессию. Просто нужно уменьшить свои ожидания!

А для достижения поставленной цели приложить максимум усилий, а не ждать «манны небесной».

Жизненные приоритеты должны быть осмыслены, и иметь для вас четкую градацию. И не стоит бояться время от времени их пересматривать. Это не признак слабости, а признак ума и мудрости – вы хозяин своей жизни!

**Вы – это Вы!**

Не сравнивать и не отчаиваться. Мы часто сравниваем себя, свой внутренний мир, с другими людьми, но мы знаем лишь оболочку чужой жизни — хорошая работа, поддержка семьи, активный образ жизни…Чаще всего такое сравнение является бесплодной и опасной игрой.

**Смейтесь на здоровье!**

Смейтесь чаще! При любом удобном, и не очень, случае! Подобно тому, как хронический и сильный стресс может привести к потере здоровья, юмор может вас исцелить.

Улыбнитесь, проснувшись – мозг вспомнит ощущения, и хорошее настроение вам обеспечено!

«Мы смеемся ни оттого, что мы счастливы. Мы счастливы оттого, что мы смеемся!»

**Позитивное мышление**

Позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия. Но, как правило, мы шагаем по жизни в направлении своих доминантных мыслей. Как говорит пословица: «Будьте осторожны в своих желаниях потому, что они могут реализоваться».

Позитивное мышление – это мысли о том, к чему мы стремимся, а не фиксация на том, чего мы не хотим.

Когда вы думаете о том, чего вы не хотите, вы именно то и получаете, поскольку только об этом и думаете. Лучше думать о том, чего вы хотите. Отбросьте все сомнения и избавьтесь от мыслей о вещах, которых вы не хотите. Регулярно подкрепляйте позитивные мысли, и вы достигните своих целей.

Жизненный опыт показывает, что мысли ведут себя произвольно, и никакая сила воли часто не в состоянии избавить вас от нежелательных размышлений. Эта борьба только истощит вас. Просто заменяйте их на позитивные мысли через замену соответствующих образов. В ПСР эта техника называется «взмах» и с ее помощью мы добиваемся, чтобы смена образов происходила одновременно и максимально быстро. Поэтому обращайтесь за помощью к своему воображению: воображение сильнее воли, так как своими корнями уходит в бессознательное.

Меняйте свои мысли!

Существует немало способов, с помощью которых можно предупредить развитие стресса, дать выход отрицательным эмоциям, научиться воспринимать происходящие события такими, как они есть, вопреки ожиданиям. Не беда, что многие из описанных выше несколько непривычны и необычны - самое главное, что эти методы действительно работают на практике.

И как показывает практика, главное в профилактике стресса – способность предвидеть возможные стрессовые события.

Основной принцип «школы выживания»:**предвидеть, избегать, действовать!!!**Но если избежать все-таки не удалось, то нужно действовать: преодолеть 5-6 пролетов лестницы быстрым шагом, а если при этом глубоко дышать и пересматривать планы на вечер (например, бассейн вместо стояния за плитой и приготовления ужина), то настроение изменится, а мысли примут спасительное направление.

Несколько позже проанализировать ситуацию, разложить все по полочкам, найти и понять свои возможные ошибки. А если ваших ошибок не окажется, то не стоит задаваться бесконечным вопросом без ответа «Почему это произошло именно со мной? За что?» Все уже случилось и вы ни в силах ничего изменить. Просто отпустить эту ситуацию и всех простить! Жить дальше без обид и боли!

Мудрецы говорили: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне терпения смириться с тем, что я не могу изменить. Дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго».

У каждого есть силы. Их просто нужно научиться *правильно* применять!!