**Школа и ты**



* Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе все равно придется. А придется потому, что без образования ты не найдешь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.
* Относись к учителям с пониманием, так как все равно тебе придется экзамены сдавать и контрольные писать.
* Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренируется память и усидчивость. Не жалей о потраченном времени.
* Не старайся воевать с учителем, который справедливо ставит тебе «двойку», даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках учителя.
* Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку и в будущем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.
* Если тебя к неприемлемому поведению на уроке склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.



* Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
* Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверью.
* Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
* Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
* Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
* Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
* Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
* Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
* Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
* Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
* Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
* Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
* Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
* Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
* О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь.
* Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

**Полезные психологические советы**  
**Как помочь учиться без стресса???**

**Не торопиться.**  
Ребенок постоянно развивается. Этот процесс может происходить очень активно, зато в другие моменты он словно замирает, набираясь сил для следующего рывка. Поэтому взрослым стоит разрешить себе «примириться» с тем, каков ребенок сейчас. Не торопиться, не настаивать, не заставлять немедленно все исправить, стать другим. Стоит, наоборот, прислушиваться к ребенку, наблюдать, помогая ему опираться на позитивные стороны, и поддерживать, когда проявляются слабости.

**Извлекать пользу из ошибок.**  
Не ошибается, как известно, тот, кто ничего не делает. Верно и обратное: кто что-то делает, ошибается. По крайней мере, иногда. «приучайте ребенка анализировать причины неудачи – так вы научите его ясно понимать, что именно привело к ошибке. Уточняйте, что осталось непонятым, просите переделать дома упражнение, пересказать плохо усвоенный урок. Будьте готовы и сами объяснить суть недавно пройденного материала». Но никогда не делайте задание вместо него – делайте вместе с ребенком. Хорошо, когда совместное творчество касается сложных и творческих заданий – проекта по биологии, отзыва о книге или сочинения на свободную тему. Обсуждайте с ним новые идеи, вместе ищите литературу, информацию в Интернете. Такой «деловой» опыт общения с родителями, новые навыки помогут ребенку стать увереннее в себе, пробовать, ошибаться и самому искать новые решения. Нет ничего более успокаивающего и восстанавливающего, чем моменты совместных занятий в кругу семьи. Вместе готовить, мастерить, устраивать игры, смотреть и комментировать передачу или фильм – столько невидимых, но фундаментальных способов обучения. Обменяться мнениями, сравнить себя с другими, иногда выступить друг против друга – все это помогает развивать критический ум, который, в свою очередь, поможет взглянуть на ситуацию со стороны и держать стресс на расстоянии.

**Планировать вместе.**  
«В какое время лучше делать уроки; взяться сначала за самое легкое или самое сложное; как правильно организовать рабочее место – именно родители должны научить ребенка планировать свою повседневную жизнь. Это поможет ему легче принимать решения, стать спокойнее – он перестанет садиться за письменный стол  в последнюю минуту перед сном». Обсуждайте с ним его работу, объясняйте, что и для чего нужно, почему это стоит организовать именно так.  Со временем ребенок научиться самостоятельно, планировать свое время  и организовывать пространство. Но сначала родители должны показать, как это делается, и делать это вместе с ним.

**Создавать мотивацию.**  
Ребенку интересно, если он хорошо понимает, зачем он учится. Разговаривайте с ним обо всем, что его увлекает. Напоминайте: успех приходит, если мы любим то, чем занимаемся, получаем от этого удовольствие, видим в этом смысл. Это поможет ребенку разобраться в своих желаниях, лучше понять свои интересы. Не требуйте многого, если вам самим учиться, читать, узнавать новое не очень-то интересно. И наоборот, активно демонстрируйте свое любопытство к новому, если вы учитесь всю жизнь. Можно обратить его внимание на те знания и умения, которые понадобятся ему для осуществления детской мечты. «Ты хочешь быть кинорежиссером или врачом? На режиссерском факультете изучают историю изобразительного искусства и литературы. А врачу надо обязательно знать биологию и химию… Когда есть перспектива у ребенка возникает сильное желание добраться до своей мечты. Страх исчезает, и учиться становиться интереснее.

**Воспитывать не подавляя.**  
Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки – двойное правило педагогики. «ребенок учиться ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно, нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, — и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и в отношении школьных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать  вместе с ним что-то увлекательное или трудное для них. И почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную – так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития.

**Советы учащимся**

**КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ?**



***Выговоритесь!***  
Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

***Напишите письмо!***   
Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

***Сделайте себе подарок!***  
Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

***Помогите другому!***  
Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

***Растворите печаль во сне!***   
Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

***“Нет худа без добра!”***  
Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

***Как бороться со стрессом и победить.***  
Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.  Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.  Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.  Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом… пробки на дорогах, работа, проблемы с детьми, ссоры с близкими, плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.

***Попробуйте:***

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.  
2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.  
3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.  
4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйтесь, что вы не такие.  
5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.  
6. Побольше общаться с интересными людьми.  
7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, ***стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.*** И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.



**Общие рекомендации по оказанию психологической помощи подросткам**

1. **Доброжелательное и безоценочное отношение к ребенку.**

Это умение выслушать, оказать необходимую психологическую поддержку, анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.

1. **Ориентация на нормы и ценности ребенка.**

Психолог во время своей работы должен ориентироваться на социально принятые нормы и правила, а также на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается подросток.

1. **Не рекомендуется давать советы.**

Советуя, консультант берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы локус жалобы в ходе консультации был переведен с других на себя. Только в этом случае человек ощутит ответственность за происходящее и постарается сам изменить ситуацию, в противном случае он будет только ожидать помощи и совета со стороны окружающих.

1. **Эмоциональное заражение.**

При установлении доверительных отношений можно стать образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого можно поменять (откорректировать) эмоциональное состояние подростка, заражая его собственным эмоциональным настроением.

1. **Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.**

Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагтрование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать). Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией.

1. **Релаксации.**

Нужно научить подростка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

1.      Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а расспрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку.

2.      Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на Ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий. Не запугивайте ребенка, страх не активизирует его деятельность.

3.      Развивайте любознательность, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях. Давайте ребенку как можно больше сведений и не забывайте, что до 7 лет усваивается около 90% основополагающей информации о мире и примерно столько же важнейших жизненных навыков. На всю оставшуюся жизнь приходится только 10%.

4.      Покупайте и дарите книги и развивающие игры. Читайте вслух, предлагайте ребенку почитать Вам, обсуждайте прочитанное. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществить, поощряйте ее выполнение.

5.      Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное, положительное отношение к школе.

6.      Принимайте участие в делах класса и школы. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.

7.      Активно слушайте своего ребенка, так как выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую травму. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.

**Рекомендации учащемуся**

**Как планировать свою деятельность**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

**Как воспитывать волю**

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть",  - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".

4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

**Несколько полезных установок в общении**

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.

2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.

3. Мы часто обижаемся на людей или недовольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.

4. Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.

5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.

6. Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

7. Как говорил Дейл Карнеги,  «если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней».

**Рекомендации родителям подростка**

**1.** Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

**2.** Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

**3.** Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

**4.** Признание и одобрение со стороны родителей.

**5.** Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

**6.** Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

**7.** Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

**8.** Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

**9.** Сотрудничество с учреждением образования. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, заместителем директора по учебной деятельности, заместителем .директора по воспитательной работе.

**10.** Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

**Разговор с подростком на взрослом языке**

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

**Рекомендации родителям**

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

• Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.

• Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.

• Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

**Советы психолога родителям подростков**

• Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

• Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.

• Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

• Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

• Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.

• Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

• Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

• Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.

• Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

• Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

**Подсказки для родителей**

**1.** Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.

**2.** Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

**3.** Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

**4.** Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

**5.** Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

**6.** Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

**7.** Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

**8.** Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

**9.** Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

**10.** Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоем возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

**11.** Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

**12.** Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

**13.** Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

**14.** Сохраняйте чувство юмора.

**Рекомендации педагогу по работе с агрессивным ребёнком**

**Проявление агрессивности у несовершеннолетних:**

**Группы подростков.  Проявление агрессивного поведения**1. С аномальными, аморальными, примитивными  потребностями, с деформацией ценностей и ответственности. В поведении преобладает физическая агрессивность.  Дети неуживчивы, равнодушны к переживаниям других, эгоцентричны, циничны,  озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерзки,  драчливы,  для них нет авторитетов.  
2. С деформированными потребностями, ценностями, отношениями. Извращено представление о мужестве, товариществе. Индивидуалисты, стремятся занять привилегированное положение за счёт притеснения слабых, младших, им доставляет удовольствие чужая боль. Со старшими не связываются.

Импульсивны, лживы, раздражительны.3. Имеется конфликт между деформированными и позитивными ценностями Приспособленцы, притворщики, лжецы. Не стремятся к достижениям, успеху, апатичны. Преобладает косвенная и вербальная агрессия  
4. Со слабо деформированными ценностями, но без интересов, с ограниченным кругом общения. Безвольны, мстительны, заискивают перед более сильными, трусливы. Преобладает вербальная агрессивность и негативизм.

**Рекомендации учителю по работе с агрессивным подростком:**

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.  
2. Для подростка из 1 группы целесообразно опираться на его энергичность, упорство в достижении цели, стремление к первенству. Работа в группах по 2-3 человека.  
3. Для подростков 2 группы важно изменить обстановку и стереотипные формы реагирования на неё. Подчёркнутое уважение к их интересам, включение в организаторскую деятельность, где научатся командовать и подчиняться.  
4. 3 группу подростков вовлекать в поисковые работы, пробуждающие интерес к самоутверждению, проявлению своего «Я».  
5. Подросткам 4 группы помогают положительные переживания, интерес к жизни, значимые перспективы, организация скользящего графика работ коллективной деятельности при подчёркнутой личной ответственности.  
6. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.  
7. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры  
8. Работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.  
9. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Системам жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии.  
Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.  
10. Обучать приемлемым способам в выражении гнева, умению владеть собой.  
11. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).  
12. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.  
13. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.  
14. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.  
15. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**классному руководителю**

**по работе с учащимся**

* Ясно сформулировать взрослеющему человеку его права и обязанности, ограничить круг видов деятельности (которые ему разрешены и доступны) и ответственность за них. Настаивать на соблюдении принятых «правил игры», самим соблюдать их в тех случаях, когда другой стороне этого не удается. Быть терпеливым и помнить, чтобы избавиться от нежелательных привычек, нужны долгие месяцы.
* В конфликтных ситуациях не стараться одержать победу любой ценой — мы тоже имеем право менять взгляды, мы не гарантированы от ошибок, кое в чем можем и уступить.
* Действовать только тактическим маневром и никогда — прямой атакой. Выслушивать все, не реагируя тотчас же, и только потом, выбрав подходящий момент, без раздражения высказать свое мнение вносящее поправки в услышанное. Вскрывать причины неправильных взглядов подростка, показывать, в чем ошибочность его рассуждении, и таким путем развивать и направлять его мыслительный процесс, обеспечивая необходимыми источниками.
* Быть самокритичными, принципиальными, стараться на­столько укрепить доверие молодого человека, чтобы он делился с нами своими возможными неприятностями.
* Не ставить на подростке крест, ведь его обостренное самолюбие и социальная поза возникли именно вследствие предыдущих социальных сбоев, которые постоянно напоминают о себе и подпитывают нежелательное поведение.
* Не пытаться загнать подростка в угол, поставить в затруднительное положение. Не прибегать к физическому наказанию.
* Требуя что-то от подростка, нельзя торговаться.
* Стараться соблюдать принцип А. С. Макаренко: чем больше мы уважаем человека, тем выше наши требования к нему.
* Уметь смеяться. Раскрывать подросткам особенности их личности и приемлемые для них черты нашей личности.
* В личных беседах усиливать целенаправленную жизненную ориентацию подростков и развивать их идеал **Я**.
* Посещение трудных учащихся на дому.
* Составить психолого-педагогическую характеристику на трудного учащегося и класс.
* Принимать меры по предупреждению и преодолению запу­щенности в учебе трудных учащихся.
* Иметь связь с тренерами, с руководителями кружков, с учите­лями-предметниками, семьями трудных учащихся.
* Контролировать занятость трудных учащихся в общественной работе класса и школы, связь их с библиотекой.

**ИЗУЧАЯ ПОДРОСТКА, ПОМНИ:**

* Изучают подростка все учителя, а видят его лишь немногие. Изучать надо целенаправленно и осознанно.
* Первое знакомство с подростком — это разговор о его интересах и о тех областях его жизни, где он лучше всего осведомлен.
* В беседе с воспитателем или учителем подросток должен по­чувствовать искреннее, заинтересованное отношение к нему.
* Изучение подростка нельзя проводить в отрыве от той среды, в которой он рос и которая его окружает.
* Комплексный характер причин трудновоспитуемое™ должен выявить взаимодействие социальных, биологических и психических факторов.
* Один метод сам по себе не метод. Только содружество методов, растянутых во времени, дает объективную картину диагностики трудновоспитуемого подростка.

**ПЕРЕВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА ТРЕБУЕТ СОБЛЮДЕНИЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:**

* педагогический оптимизм воспитания, вера в своего воспи­танника
* начинайте перевоспитание с социально-значимой деятельности, в которой подросток может и хочет самоутвердиться
* наличие сплоченного жизнерадостного коллектива класса
* единство педагогических влияний школы, семьи и общества
* авторитет воспитателя в глазах подростка
* высокая педагогическая культура воспитания
* воспитатель должен быть современным человеком с ярко вы­раженной индивидуальностью

**ОБЩАЯСЬ С ПОДРОСТКОМ, ПОМНИ:**

* Беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона.
* При первой встрече с подростком старайтесь его не критиковать.
* В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
* Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
* Диалог с подростком следует начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.
* В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.
* Старайтесь инициативу общения держать в своих руках.
* Умейте смотреть на вещи глазами подростка.
* Общаясь с подростком, старайтесь развивать в себе готовность к педагогической импровизации.

***Рекомендации учителю в случаях агрессивных проявлений учеников. Экстренное вмешательство учителя.***

Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

**Общие рекомендации педагогам по работе с агрессивными детьми:**

1. Проведение коррекционной и поддерживающей работы.
2. Создание в группе эмоционального комфорта для детей.
3. Научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Формирование навыков самоконтроля.
6. Обучение навыкам сотрудничества.
7. Развитие творчества у детей.

**Основная задача учителя - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:**

* + повышение голоса, изменение тона на угрожающий; крик, негодование;
  + демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
  + сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
  + негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
  + использование физической силы;
  + втягивание в конфликт посторонних людей;
  + наказания или угрозы наказания.

***Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение***. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Для сохранения положительной репутации целесообразно:

* + публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
  + не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
  + предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

**Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.**

1. **Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В этих случаях, ***когда агрессия детей не опасна и объяснима***, можно использовать следующие позитивные стратегии:

* полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
* выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
* переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, раздать тетради»);
* позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты, скорей всего, устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

1. **Акцентирование внимания на поступках с повышенной степенью агрессивного поведения. Техника объективного описания ситуации.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет ***техника объективного описания поведения***. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, ***не давая при этом никакой оценки***. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Неэффективно «чтение морали». Лучше показать ребенку негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что ***агрессия больше всего вредит ему самому***. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

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

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

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, педагог должен проявить, по меньшей мере, три качества: ***заинтересованность, доброжелательность и твердость***. Твердость проявляется только в конкретном проступке. Ребенок/подросток должен понять, что любят его, но против того, как он себя ведет.

**Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.**

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, педагог должен проявить, по меньшей мере, три качества: ***заинтересованность, доброжелательность и твердость***. Твердость проявляется только в конкретном проступке. Ребенок/подросток должен понять, что любят его, но против того, как он себя ведет.

**Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.**

* Общаясь с подростком, старайтесь развивать в себе готовность к педагогической импровизации.