

В помощь обучающимся «Это надо знать».

Рекомендации обучающимся при завышенной самооценке:

- 1. Подумай**, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?
- 2. Учись прислушиваться** к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.
- 3. Относись** к критическим замечаниям со стороны друзей, одноклассников, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".
- 4. Получив отказ** в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.
- 5. Помни**, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.
- 6. При сравнении** с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
- 7. Прежде чем взяться за ответственное дело**, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.
- 8. Не считай** свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?
- 9. Старайся** относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.
- 10. Не разрешай себе** "почивать на лаврах". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то, что помешало этому.
- 13. Всегда** ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.
- 14. Уважай** чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

Упражнения по коррекции завышенной самооценки:

1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.
2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.
3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.
4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

Рекомендации обучающимся с заниженной самооценкой:

- 1. Попробуй** назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
- 2. Постарайся** не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.
- 3. Не позволяй себе** излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.

4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.

5. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, несправимость.

6. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.

7. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

8. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.

9. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.

10. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

Упражнения по коррекции заниженной самооценки:

1. Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

2. Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.

3. Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.

4. Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.

Как поладить с учителем: 5 важных заповедей

Учителя - это люди, каждый день дающие тебе новые знания. Если ты учишься в первом, втором или третьем классе, у тебя только одна учительница, потом, в более старших классах их будет несколько - каждый из предметов будут вести разные преподаватели. За школьную жизнь ты встретишь немало учителей, и все они будут очень разными. Одних ты будешь уважать и любить за их знания, справедливость и доброжелательность, другие будут казаться тебе занудами и злюками.

Именно от учителей во многом зависит, будешь ли ты идти на уроки с радостью или же через силу, словно на каторгу. Поэтому отношения с преподавателями лучше не портить. Тебе не нужно становиться "зубрилкой" и занудой, чтобы понравиться учителю. Обычно таких ребят преподаватели не очень жалуют, потому что "зубрилки" дальше учебника ничего не видят, и с ними просто скучно.

Какое впечатление ты производишь на свою учительницу? Если хорошее, то она будет относиться к тебе соответственно. Чтобы наилучшим образом зарекомендовать себя в глазах учителя, придерживайся следующих правил:

1. Не отвлекайся на уроке.

Недопустимо болтать с соседом по парте или читать журнал в то время, когда учительница

объясняет новую тему. Она может расценить такое поведение как неуважение. Если ты потом будешь жаловаться, что ничего не понял(а) из нового материала, то учитель всегда может ответить: "А не нужно было заниматься посторонними делами на уроке!" После этого подходить к ней с просьбой о помощи, мягко говоря, неловко. И сложная тема рискует остаться для тебя непостижимой. А не вникнешь в нее, не поймешь и все остальное. Помни, что ты ходишь в школу не развлекаться, а получать знания. Твое серьезное отношение к учебе убедит учительницу, что ты не легкомысленный ребенок, а ответственный ученик, который стремится к знаниям.

2. Не нужно бояться лишний раз обратиться за помощью к учителю, если ты что-либо не понял(а) из ее объяснений.

Но сначала попробуй разобраться сам(а), ведь запомнить собственное открытие намного проще, чем слова учителя. Если ты не понял(а) тему в целом, возможно, разобраться в ней тебе помогут практические упражнения. Почитай еще раз правило и попробуй сам(а) выполнить задание. Можешь именно на этом этапе прибегнуть к помощи учительницы. На конкретном примере новый материал станет понятнее.

Не стоит требовать, чтобы она занималась исключительно с тобой на уроке, ведь ты не один(одна) в классе, лучше подойти к учительнице после урока и попроси объяснить то, что тебе непонятно.

Учитель - не милиционер, который только и думает, как бы подловить тебя на какой-нибудь оплошности и строго наказать, и незачем бояться лишний раз обратиться к нему за помощью. Твой интерес к учебе и твои хорошие оценки являются для преподавателя лучшей наградой - это значит, что его усилия вложить в учеников знания не пропали.

3. Не обманывай доверие.

Например, представь такую ситуацию: ты обратился(лась) к учительнице с просьбой объяснить трудное правило или сложную задачу. Она согласилась помочь тебе, но только не на перемене, а после уроков. Но после того как прозвенел звонок с последнего урока, ты понял(а), что задерживаться в школе тебе ужасно не хочется, к тому же скоро по телевизору начнутся мультики, и, слившись с толпой ребят, незаметно выскальзываешь из класса. Не жди, что после этого случая учительница будет хорошо к тебе относиться, ведь она согласилась пожертвовать своим личным временем, чтобы помочь тебе, а ты даже не предупредив ее, сбежал(а) домой.

Когда ты в следующий раз обратишься к ней за помощью, она скорее всего скажет, что у нее нет времени заниматься с тобой индивидуально. Раз обманув учительницу, ты рискуешь надолго испортить с ней отношения.

Еще бывает, что некоторые ребята, не выучив урок, выдумывают в оправдание своей лени различные уважительные причины: то у них болела голова, то пожар в квартире был, то потоп, то инопланетяне приземлились на балконе. Не стоит злоупотреблять добротой любимой учительницы: обман рано или поздно раскроется, и доверие будет потеряно. И даже если потом ты будешь говорить правду, тебе не поверят.

4. Веди себя так, как полагается в школе.

Не срывай занятий и не сбегай с уроков. Учительница может расценить это как объявление войны, и тогда держись!

Некоторые плохие поступки учеников преподавательница может принять на свой счет. Она не догадается, что ты не осталась подежурить из-за любимых мультиков по телевизору, а подумает, что ее слова не имеют значения для тебя. Это усложнит твою школьную жизнь.

5. Пойми, что учитель - тоже человек.

Иногда тебе следует вспомнить, что учительница - тоже чья-нибудь мама или бабушка, и в её жизни тоже может быть много трудностей и проблем. И хотя она - терпеливая и сильная, не стоит доставлять ей лишние неприятности. Не веди себя на уроках так, как будто специально испытываешь её терпение. Отнесись с пониманием к её трудной работе.

Представь, что у учительницы тоже может болеть голова: как, например, у твоей мамы. Но

она не может отменить из-за этого урок, а тут еще ты шумишь и нарушаешь дисциплину. Своим неподобающим поведением ты рискуешь вызвать гнев и недовольство учительницы, которая в данный момент и без твоего вмешательства чувствует себя не очень хорошо. В некоторых случаях очень важно не нарываться на грубость и понимать учительницу как близкого человека.

Потерять уважение и доверие легко, а вот вернуть - намного сложнее.

Иногда на это требуются годы, и поэтому, прежде чем сделать что-то, что может спровоцировать ссору с учительницей, подумай: дорожишь ли ты ее добрым расположением и доверием?

В случаях, когда ты все-таки каким-то образом испортил(а) отношения с учительницей, нужно срочно искать выход из этого неприятного положения, пока вражда не затянулась - потом исправить ситуацию будет намного труднее. Никогда не поздно извиниться за свой поступок или объяснить, почему ты не выполнил(а) какое-либо задание, но чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Твое объяснение если и не искупит плохого поступка, то хотя бы сгладит неприятное впечатление от него. Другой путь - очень долгий: хорошим поведением, успехами в учебе ты сможешь доказать учительнице, что ты не обманщик (ца) и не лентяй (ка).

Пойми, что УЧИТЕЛЯ - НЕ ВРАГИ, в задачу которых входит мучить тебя, а ДРУЗЬЯ, готовые всегда прийти тебе на помощь в трудной ситуации.

Советы психолога

Дорогие ребята! Сегодня, на страницах сайта хотелось бы обсудить с Вами великое умение - умение правильно вести спор или дискуссию.

Спор – устное (реже письменное) речевое общение, в основе которого противоположные (или разнообразные) точки зрения.

Культура спора (основные правила поведения в споре).

Прежде, чем выразить свое несогласие, подумайте, стоит ли спорить – есть ли из-за чего? Возражайте по делу.

Относитесь с уважением к чужим мнениям! Уважайте собеседника, не допускайте импульсивной оценки его мнения: «Вы не правы», «Вы ошибаетесь», «Вы все перепутали» и т.п. Лучше сказать: «Я думаю иначе», «Я понимаю Вас, но не могу полностью согласиться с этой позицией, и вот почему...».

Выбирайте вежливые слова и выражения. Произносите их мягким, доброжелательным, уважительным тоном.

Пока оппонент говорит – только слушай!

Не горячитесь! Старайтесь говорить спокойно!

Возражая, сначала согласитесь с тем, что Вы принимаете, выделите общее во взглядах. Меньше говорите «Нет».

Не будьте голословны, используйте убедительные аргументы – истинные, четко сформулированные, достаточные для доказательства данного тезиса.

Придерживайтесь темы разговора, не переводите его в другое русло.

Говорите не все, что можно сказать, а только то, что помогает разрешить спор.

Не считайте, будто то, что понятно для Вас, всегда понятно и для другого.

Обращайтесь к тому, чье мнение оспаривается, используя личную форму, в том числе и обращение по имени (имени и отчеству).

Не стремитесь во что бы то ни стало доказать свою правоту. Если собеседник говорит дело, и оказался прав, то надо менять свою точку зрения. Признавать свои ошибки не означает унижения в глазах партнера по общению.

Используйте «Эхо-ответ» - повторение фраз собеседника: «Так Вы говорите, что...» (для лучшего понимания его точки зрения).

Поменяйте тему разговора (в частной беседе), если несогласие зашло слишком далеко. Стремитесь остаться со своим собеседником в дружеских отношениях, даже если вы не убедили друг друга.

Избегайте формулировок, осложняющих течение спора:

Вместо:

«Все вы должны признать...»

«Я не уверен в том, что...»

«Когда-нибудь Вы поймете...»

Целесообразно:

«Не думаете ли вы, что...»

«У меня сложилось впечатление, что...»

«Согласны ли Вы с тем, что...»

Не навязывайте своей точки зрения, а доказывайте её!

Способы доказательства:

- прямое – такое доказательство, при котором из представленных аргументов выводятся истинные суждения, а из этих суждений – доказывается тезис;

- косвенное – это такое доказательство, при котором мы, доказывая тезис, показываем нелогичность антитезиса (противоречащего тезису суждения). Виды косвенного доказательства – «от противного», метод исключения, приведение к абсурду.

Ссориться можно, но с умом!

Если Вы чувствуете, что Вас склоняют к выяснению отношений, не уходите от ситуации. Отложенная ссора это чаще всего дополнительный «ком» проблем, которые Вы будете разрешать наряду с нынешними.

Спокойно повернитесь лицом к тому, кто жаждет ссоры. Не перебивая, дайте высказаться оппоненту. Если вы в состоянии, нумеруйте в уме претензии к себе, выделив главную и второстепенные.

Имейте в виду, что иногда главное обвинение может быть не высказано. Ждите, пока начавший ссору «спустит пары». Возможно, только после снятия первой «дозы» напряжения Вам следует перейти к обсуждению действительной причины ссоры.

Молчание одной из сторон, участвующих в ссоре, является раздражающим фактором. Даже если Вы считаете совершенно абсурдными все обвинения, брошенные Вам в лицо, Вам все-таки следует дать понять, что считаетесь и с ними, делая короткие реплики, типа: «Я поняла», «Я слушаю», «Я готов понять». Даже неопределенное бормотание «угу», «ага», «да» - лучше, нежели молчание.

Энергии разрушения, механизм которых заводится во время ссор, должны найти выход. В противном случае, они «взорвут» самого человека, их продуцировавшего. Вот почему скандальные люди долго не живут или же у них целая куча хронических болезней. Так с помощью гнева «сгорают» внутренние органы. Чаще всего печень и сердце. Но правильнее было бы сказать: «Где тонко, там и рвется».

Лучший способ прекратить ссору – безоговорочно принять все претензии. Даже если, кажется, что оппонент не прав, многие его замечания могут быть верны. Знайте также, что близкие только в сердитом состоянии способны сказать правду, которая может быть неприятна. Так что примите ее всерьез, не отмахиваясь. Когда же Вы ругаетесь с тем, кого считаете врагом, будьте еще внимательнее к претензиям. Вряд ли друг оценивает Вас так объективно, как недруг. Сюда вполне подходит библейская заповедь: «Возлюбите врагов своих». Уж точно только они способны сделать Вас совершенными.

Нарождающуюся неприязнь, способную перерасти в ссору, можно пресечь простым жестом, дотронувшись до человека «на взводе» рукой. Это жест доверия, понимания. Он снимает напряжение. Суть в том, что многие люди крайне ограничены в использовании чувств осязания. Касание переносит всю энергию ссоры на ту область чувств, которая заведомо нуждается в энергетическом допинге. Такая своеобразная подпитка не только нужна человеку, но именно в этот момент происходит трансформация разрушительных энергетических стрел в потоки созидательные.

У человека есть способность, которая может погасить любую ссору. Это чувство юмора. Однако было бы ошибкой направить остроумное замечание против оппонента. Постарайтесь найти смешное в собственной позиции и посмеяться над собой. Знайте: истинно сильный человек – тот, «кто может первым посмеяться над собой».

Воинское искусство считает нападение лучшей обороной. Но не стоит использовать этот воинский постулат во время ссоры. Зато, если Вы чувствуете, что ссора назрела и ее не избежать, лучше самому начать разговор по выяснению болезненных проблем. При этом следует сразу же начать с того, в чем Вас может обвинить спорящая сторона. Претензии оппонента, обрушенные на самого себя, сразу же обезоружат его, лишат почвы для ссоры. Но если она все-таки произойдет, будьте уверены, что Ваш маневр умиротворит ее интенсивность и силу.

Не стоит обсуждать ошибок прошлого, даже если Вас к этому склоняют. Что было, то прошло, и не стоит отдавать огромный энергетический запал прошлому, которое ни вернуть, ни исправить. А вот настоящее и будущее стоят того, чтобы позаботиться о них. И если ссора – единственная возможность повлиять на события, что ж, ссорьтесь! Только имейте в виду, что ссора – не тот импульс, который может стать началом важных начинаний. Говорят: «Худой мир лучше доброй ссоры». Не верьте этому! Вечные недомолвки, недовольства ни к чему хорошему не приведут. Они также формируют болезни и, что хуже, безрадостное существование. Поэтому ссорьтесь! Но с умом! И только тогда, когда других путей урегулирования отношений просто нет.

(Источники: Бадмаев Б.Ц., Малышев А.А. Психология обучения речевому мастерству. М. 1999; Школьная риторика. Под ред. Т.А.Ладыженской. М., 1998 и др.)

Как научиться общаться лучше? (упражнения по развитию навыков общения)

Научиться общаться лучше — вполне реально, это можно тренировать путем выполнения упражнений, так же, как тренируют мышцы тела. Из всех людей единицы изначально умеют общаться легко, непринужденно, эффективно, без конфликтов. Подавляющее большинство людей этому учится, и лучше всего делать это непосредственно в процессе общения.

В основе эффективного общения лежат несколько общих правил:

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. «Человек, который не проявляет интереса к своим собратьям, людям, переживает наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».
2. Попытайтесь понять достоинства другого человека и искренне признать, похвалить эти достоинства. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.
3. Вместо того, чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они поступают так, а не иначе. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, так как критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.
4. Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.
5. Обращайтесь к человеку по имени, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.
6. Говорите о том, что интересно вашему собеседнику.
7. Будьте хорошим слушателем, этим побуждая человека рассказывать о себе.
8. Проявляйте уважение и терпимость к мнениям другого. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!». Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на

жизнь, он даже так и называется — ДРУГОЙ.

9. Больше слушайте, чем говорите.

10. Попробуйте искренне стать на место другого человека, увидеть вещи с его точки зрения.

11. Как указать человеку на ошибку, не обидив его?

- узнайте, что он сам думает о своем поступке,

- начните с похвалы, отметьте, что ему удастся, а затем скажите об ошибке, но не обобщая («У тебя всегда так!») и не переходя на личность человека («У тебя ничего не вышло, потому что ты лентяй!»),

- никогда не критикуйте человека при посторонних — это унижает его достоинство; лучше — один на один.

Следующие упражнения помогут вам стать более общительным, понимающим и изменят ваши отношения с другими людьми к лучшему:

- Каждый день начинайте с улыбки своему отражению в зеркале. Плохое настроение оставляйте дома, а лучше всего расставайтесь с ним, как только оно возникло, не давайте ему развиваться — срочно повысьте настроение любым способом.

- Попробуйте изобразить различные эмоции на лице, постарайся отгадать их на лицах других людей.

- Изобразите различные эмоциональные состояния людей («только что сдал экзамен на 5 (на 2)», «влюблен», «девочка в модном прикиде», «злая продавщица», ...). Отрадите это без слов, жестами, выражением лица, действиями, походкой и т.п., пусть ваши друзья поотгадывают, что вы хотели изобразить.

- Разбившись по парам, в течение 1 минуты смотрите в глаза своему собеседнику. Затем обсудите, какие чувства вы испытывали. Как это встречается в жизни, со знакомыми людьми и с незнакомыми?

- Один человек-водящий закрывает глаза, и пусть каждый подойдет и коснется его (просто или по-особенному). Пусть он по касанию определит, кто это был. Пообсуждайте, какую информацию может нести прикосновение, как по-разному можно это сделать.

- Разыгрывайте различные ситуации общения и обсуждайте, как нужно в них поступать.

- Постоянно практикуйте свое умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, особенно с неприветливыми (спрашивайте дорогу, время, ...). Задавайте вопрос так, чтобы вам приятно было ответить.

- Попробуйте за 3 дня пообщаться с 50 людьми, знакомыми и незнакомыми (просто перекинуться несколькими словами, спросить что-то). Увидите, насколько легче стало общаться.

- В группе попробуйте за 5 минут переговорить с наибольшим количеством людей.

- Учите наизусть анекдоты, тосты, шутки, загадки, истории, чтобы блеснуть в компании.

Тренируйтесь рассказывать их перед зеркалом.

- Ведите активный образ жизни: посещайте кружки, секции, клубы по интересам, соревнования, представления. Там вы найдете много друзей и не будете скучать, у вас будет о чем рассказать.

- Читайте книги по психологии общения и применяйте в жизни полученные знания.

