КОУЧИНГ- БУК

«АЗБУКА РЕШЕНИЯ ПОДРОСТКОВЫХ КОНФЛИКТОВ»



Подростковый период *– это обострение кризиса отношений взрослых и детей, который проявляется в ситуациях “подросток – подросток” и “подросток – взрослый”. В роли взрослых выступают учителя и родители, с которыми чаще всего возникают конфликты. Таким образом, чаще всего конфликтное взаимодействие происходит в трех взаимосвязанных системах: “подросток – родители”, “подросток – учителя” и “подросток – подросток”.*

Польза конфликта

Конфликты выявляют ценности и личностные особенности участников. При разрешении конфликта можно лучше узнать оппонента, мир и себя.

Если подросток не умеет или боится конфликтовать, то напряжение будет расти и конфликт станет неизбежным. Если не боится и умеет, то он может выбирать, как вести себя в разных ситуациях. Это расширяет репертуар реакций и видов социальной коммуникации.

Конфликты сопровождают нашу коммуникацию. Насколько они болезненны, зависит от позиции человека и устойчивости его самооценки.

Конфликтные отношения подростков между собой основываются на борьбе за лидерство. Основными факторами конфликтного поведения выступают уровень притязаний, самооценка и статус.

Конфликтов избежать нельзя.

Можно научится конструктивно взаимодействовать в сложившейся ситуации.

«ПОДРОСТОК-ВЗРОСЛЫЙ»

Почему родители не понимают подростков?

«А я говорю, то нельзя…», «А вот я в своё время…», «Как ты себя ведёшь?! Я бы так никогда не поступил…» , «Вот соседский Петя…» – многие дети слышат эти фразы от своих родителей.

Почему возникает недопонимание между родителями и представителями поколения Z?

-не готовы к взрослению ребенка
-из-за недостатка общения
-навязывание личного опыта
- разное восприятие мира
- собственные амбиции
- лишение подростка права выбора

Тест «Понимают ли вас родители?»

Необходимо ответить на вопросы, выбрав наиболее подходящий вариант. Каждому ответу присваивается балл.

1.Есть ли у вас такое чувство, что необходимо серьёзно выяснить отношения с родителями по какому-либо вопросу?
а) да (1 балл),
б) нет, такой необходимости в выяснении отношений нет (0 баллов),
в) такое выяснение отношений бесполезно (2 балла).

2. Когда вы хотите задать родителям какой-то деликатный вопрос, можете ли вы это сделать прямо, без обиняков?
а) да (О),
б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка (1),
в) об этом не может идти и речи (2).

3. Считаете ли вы, что ваши родители о многих проблемах в семье вам не говорят?
а) да (1),
б) не имею представления (2),
в) я в курсе всех семейных проблем (0).

4. Можете ли вы разговаривать со своими родителями о серьёзных вещах в любое время?
а) да (0),
б) не всегда,
в) в большинстве случае нет, потому что у них нет времени на это (2).

5. Когда вы разговариваете с родителями, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?
а) да, я обдумываю, взвешиваю слова (1),
б) нет, я говорю прямо, что думаю (2),
в) высказываю своё мнение, но прислушиваюсь к тому, что скажут родители (0).

6.Когда вы делитесь с родителями своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы тем самым обременяете их?
а) да, так часто бывает (2),
б) родители просто не вникают в мои проблемы (1),
в) родители всегда проявляют участие (0).

7. Принимаете ли вы важное решение, не советуясь с родителями?
а) случается и так (2),
б) мы вместе обсуждаем решение, но последнее слово каждый оставляет за собой (1),
в) мы решаем и обсуждаем всё вместе (0).
8. Предпочитаете ли вы чаще поделиться с друзьями, чем с родителями?
а) иногда это случается (1),
б) нет, свои проблемы я обсуждаю с родителями (0),
в) друзья меня лучше понимают (2).
9. Не бывает ли так, что, когда родители разговаривают с вами, вы думаете о чём-то другом?
а) бывает и так (2),
б) нет, я слушаю внимательно (0),
в) если я чувствую, что рассеян(а), то стремлюсь сосредоточить своё внимание на разговоре (1).
10. В разговоре с родителями вы пытаетесь, прежде всего, высказать своё мнение?
а) непременно (2),
б) обычно слушаю, что говорят родители (0),
в) считаю, что мы вместе должны высказывать своё мнение (1).

Результаты и интерпретация. *Подсчитывается общая сумма баллов.*

От 0 до 10 баллов *– в вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из членов семьи делится тем, что его тяготит, вы внимательно выслушиваете друг друга. Родители вас, в основном, понимают.*

От 11 до 29 баллов *– нельзя сказать, что вы совершенно не делитесь с родителями своими проблемами. Есть ряд вопросов, о которых вам нужно было бы поговорить с родителями. Но вы этого не делаете. Эта ситуация в семье ведёт к отчуждению.*

Какие чувства ты испытываешь во время конфликта с родителями? А после?

Техника "Моя обида в виде транспорта"

Вспомните обиду, которую вы испытывали в прошлом или испытываете сейчас. Постарайтесь как можно ярче воспроизвести в памяти ситуацию, которая вызвала у вас обиду, сконцентрируйтесь на возникших чувствах.

- Расположите лист А-4 горизонтально. Нарисуйте в любой части листа какое-либо НЕБОЛЬШОЕ транспортное средство. Это может быть самолет, поезд…

-Теперь нарисуйте флажок (также в любой части листа).

- Нарисуйте природный ландшафт на этом же листе.

- Проведите пунктирной линией маршрут от транспортного средства до флажка.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Внимательно посмотрите на получившийся рисунок. Обратите внимание на то, через какие ландшафты проходит ваш маршрут от транспорта к флажку:

Транспорт символизирует обиду, её символическое изображение.

Флажок – преодоление обиды (проживание, прощение).

От того, как вам свойственно переживать обиду, зависит то, через какие природные ландшафты проходит маршрут от транспорта до флажка:

Вода связана с необходимостью эмоционального отреагирования чувств.

Лес – потребность в многократном повторении ситуации (проговаривании).

Горы, пещеры могут отражать ограничивающие убеждения личности.

Пустыни могут трактоваться как необходимость побыть в одиночестве, уединении.

Поляны, равнины – потребность поддержать себя, настроить на результат, прощение.

Болота, ледники часто связаны с вытесненными, непрожитыми чувствами, тлеющим гневом, недовольством, депрессией.

Облака могут символизировать уход в «позицию ребенка», нежелание
брать на себя ответственность.

Солнце – потребность в заботе.

Части ландшафта, которые не затрагивают маршрут, – состояния , эмоции и чувства, которые не участвуют в вашем проживании обиды.

Вспомните, как вы переживаете обиду, о которой подумали в начале упражнения? Что вы чувствуете, глядя на рисунок?

Вывод. *Обиды - это абсолютно необходимое каждому человеку состояние, которое помогает лучше понять смысл своих ожиданий и требований, даёт возможность изменить свои убеждения, стратегии поведения.*

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ: КАК ПРАВИЛЬНО ДОГОВАРИВАТЬСЯ?

Родители тебя не понимают, вечно всё критикуют и запрещают? Или читают нотации, будто сами не были подростками? Пора научиться выстраивать со взрослыми диалог. Вот несколько советов, как вести себя до, во время и после разговора, чтобы наладить отношения с родителями.

Зачем договариваться?

Желание и умение договариваться продемонстрирует маме с папой, что ты понимаешь их страхи и можешь брать на себя ответственность.

Подготовка к разговору с родителями

Шаг 1. Сформулируй, о чём хочешь договориться

Лучше — на бумаге. Предположим, друг пригласил тебя с ночёвкой в гости, но ты боишься, что мама с папой не одобрят. Опиши, что чувствуешь, чего хочешь, о чём, вероятно, подумают взрослые, а главное — предложи свой вариант решения.

Должен получиться примерно следующий план диалога:

•Вводная: «Мама, папа, меня Рома Иванов пригласил в четверг в гости с ночёвкой». Обязательно сообщай детали, чтобы родители сразу поняли ситуацию.

•Твоя позиция: «Я бы хотел пойти, потому что в последнее время было много уроков, и я устал, мне грустно». Расскажи про свои чувства и эмоции, продемонстрируй искренность.

•Взгляд на позицию родителей: «Вам не стоит волноваться, потому что рядом будут взрослые, а я всегда буду на связи». Покажи, что понимаешь чувства родителей и тебе не всё равно.

Просьба: «Можно пойти? Обещаю вернуться в пятницу, не позже двенадцати». Покажи, что готов дать что-то взамен, например, помочь прибрать на балконе.

В основе любого договора лежит компромисс.

Шаг 2. Обдумай последствия

Не огорчайся, если первой реакцией родителей станет отказ. Подумай, как преодолеть преграду.

— Нет, мы в четверг едем к бабушке.

— Понимаю, что вам важно, чтобы я больше внимания уделял бабушке, я тоже её очень люблю, поэтому проведу с ней всё воскресенье.

Проигрышные модели поведения:

•Уход от разговора. Чем чаще ты игнорируешь родителей, тем сложнее о чём-то договариваться.

•Упрямство. Позиция «либо по-моему, либо никак» говорит о том, что у тебя нет реального желания найти компромисс, только желание получить своё.

Крик, слёзы. Манипуляции чаще вызывают злость и раздражение, а не желание пойти навстречу.

Шаг 3. Выбери удобное время и место

Не стоит заводить разговор, когда родители заняты. В спешке мама с папой могут не услышать, запретить, не вникнув в суть. То же самое, когда они устали или огорчены. Будь с ними внимательнее, почаще спрашивай, как у них дела, как они себя чувствуют. Тогда точно не ошибёшься с моментом.

Транспорт, магазин и другие общественные места вряд ли подойдут для доверительного общения. Лучше поговорить в спокойной домашней обстановке с чашкой чая и печеньем.

Во время разговора

Правило 1. Не перебивай

Старайся дождаться реакции на каждую свою реплику. Внимательно выслушивай родителей и продолжай говорить только после их ремарок. Например, ты сообщаешь маме, что хочешь к Ромке, потому что устал с уроками, а она вдруг парирует: «Я каждый день на работе устаю! Но…».

Не стоит перебивать и сразу выкладывать аргументы мол, что будешь на связи, нет повода для беспокойства. Дослушай суть возражения («...но не остаюсь ночевать у тёти Светы»). Это позволит тебе скорректировать дальнейший диалог.

— У взрослых так много обязательств — немудрено, что ты устаёшь. Я немного развеюсь в гостях и помою люстру, ты же давно хотела.

Правило 2. Будь искренним

Когда человек юлит, это сразу заметно («можно пойду к Ромке, мы будем весь вечер готовиться к контрольной»). Договариваться с таким человеком не хочется, так как нет уверенности, что он выполнит свою часть уговора.

Скажи честно, чего и почему хочешь (поиграть в компьютер, потому что устал от учёбы). Не дай родителям повод сомневаться в тебе. Не пытайся приукрасить или о чём-то смолчать. Если просьба не вредит твоей жизни и здоровью, скорее всего, они согласятся.

Правило 3. Приводи правильные примеры Людям не нравится, когда их сравнивают.

— А вот Ромины родители всегда разрешают ему оставаться у друзей.

— Так Рома и учится на одни «пятёрки».

Если решил показать, что «ты не один такой», то выбирай правильные эталоны. Например, можно рассказать случай из биографии известного человека или спросить маму с папой, доводилось ли им ночевать у друзей.

Правило 4. Сохраняй спокойствие

Не повышай голос, не жестикулируй слишком экспрессивно, оставайся уверенным в себе. Если чувствуешь раздражение или видишь, что начинает нервничать собеседник, разговор лучше перенести. Сделай глубокий вдох и спокойно скажи: «Мама, папа, нам нужно время, чтобы всё обдумать, давайте договорим завтра за ужином?»

После разговора

1.Никогда не нарушай договорённостей. Сказал, придёшь в 12:00 и всё воскресенье проведёшь с бабушкой, сделай. Постепенно родители привыкнут, что на твоё слово можно положиться, и договариваться будет намного легче.

2.Не требуй самостоятельности, а проявляй её! Если диалог не сложился, подготовь почву для следующего. Попробуй держать все свои мелкие обещания, проявлять инициативу в семейных делах. Для родителей это показатель взросления, договариваться будет проще, если они увидят, что ты ведёшь себя ответственно.

Старайся разговаривать с родителями каждый день: обсуждайте повседневные мелочи, рассказывай им о своих интересах и друзьях. Это укрепит ваши отношения, и тогда все договорённости будут происходить сами собой.

Несколько приёмов правильного диалога

Если кажется, что взрослые тебя совсем не понимают, попробуй иначе вести диалог. Существует несколько способов, как правильно разговаривать с родителями:

•*«Скажи без не».* Психологи считают, что наше сознание не воспринимает частицу «не». Поэтому формулируй свои мысли без использования отрицания, например, не «я не хочу сейчас разговаривать», а «давайте поговорим вечером».

•*«Я-сообщение».* Если чувствуешь сильные эмоции, то предотвратить конфликт поможет прямое выражение чувств. «Я чувствую злость, когда ты так говоришь, потому что...» или «Я чувствую опустошение, когда ты не принимаешь всерьёз мои чувства». Сделай постоянной привычкой говорить о своих эмоциях: и позитивных, и негативных. Это поможет родителям понять, что ты переживаешь внутри.

•*«Хочу или должен».* Часто родители используют слово «должен», и тебя это может задевать. Почему ты всё время кому-то что-то должен? Проанализируй каждое такое высказывание и попробуй понять, какая мысль за ним стоит. Ты должен учиться хорошо. А почему? Чтобы развиваться, получить хорошую базу знаний, получить профессию и хорошо устроиться в жизни. То есть родитель просто заботится о твоём будущем.

Помни: ты не один!

Эти правила помогут тебе найти общий язык и постепенно научиться нормально общаться с родителями.

Арт-гостиная

«ПОДРОСТОК-УЧИТЕЛЬ»

Большинство конфликтов между учителем и учеником происходит при «свидетелях» - членах учебной группы, что усиливает стремление его участников «сохранить свое лицо» и приводит к тому, что стороны занимают непримиримые позиции.

Если после всех дискуссий и споров оппоненты поняли точку зрения друг друга, нашли компромиссное решение и смогли принять новые формы взаимодействия, то такой конфликт можно считать конструктивным. Если этого не происходит, стороны остаются неудовлетворенными, отношения становятся еще сложнее, то такой спор является деструктивным.

Учимся находить выход из конфликтных ситуаций.

Не бывает конфликтов, которые нельзя решить мирным путем, если есть желание и терпение!

Почему между подростками у учителями бывают конфликты?

Причины конфликтов:

- **завышенные требования по усвоению предмета**
- **недооценка учителем способностей ученика**
- **отметка как средство наказания за нарушение дисциплины**
- **личные качества учителя или ученика**
- **учитель несправедливо «распоряжается» своими полномочиями**
- **недостаточная компетентность учителя**
- **учитель не является авторитетом для подростков**
- **отсутствие понимания, эмоционального отклика со стороны учителя**
- **ученик претендует на статус, равный учительскому**
- **отстаивание подростком своей точки зрения в ответ на доминантную позицию учителя**
- **протест против сложившейся системы**
- **стремление подростка доказать свой авторитет перед сверстниками с помощью демонстративного поведения**
- **недостаточный уровень воспитанности и дисциплинированности ученика**
- **отсутствие установленного контакта между учителем и учеником**

Чаще всего конфликты происходят из-за реакции протеста ученика на действия учителя.

Учитель для подростка - профессионал, справедливый, способный к пониманию.

Тест «Какой ты ученик?»

1. Проснувшись утром, ты всегда с радостью собираешься в школу или тебе часто хочется остаться дома?

А. Бывает по-разному.

Б. Я всегда иду в школу всегда с хорошим настроением.

С. При любом удобном случае я стараюсь придумать оправдание, почему мне не надо идти в школу.

2. Много ли у тебя друзей в школе?

А. Есть несколько из нашего класса.

В. Да. Друзей у меня хватает. Я дружу не только с одноклассниками, но и с другими ребятами в школе.

С. Я не завожу друзей в школе. Они все какие-то не такие. Лучше я буду сам по себе.

3. Ты хотел(а) бы, чтобы в школе остались одни перемены?

А. Даже не знаю, с одной стороны это хорошо, но есть ведь и несколько интересных предметов, которые не хотелось бы пропускать.

В. Нет. Я думаю, что всему должно быть своё время.

С. Да. Было бы здорово! Можно подольше играть и есть булочки в столовой.

4. Как к тебе относятся учителя?

А. Иногда меня хвалят, иногда ругают. Разные ситуации случаются.

В. У меня очень хорошие отношения с учителями. Меня часто выделяют, как лучшего ученика.

С. Мне кажется, что учителя относятся ко мне не справедливо. Хороших оценок от них не дождешься.

5. Как ты выполняешь домашнее задание?

А. Обычно меня заставляют делать задание родители.

В. Я стараюсь не откладывать уроки на потом и делаю их сразу после школы.

С. Я редко делаю уроки, мне это совсем не интересно. Чаще списываю у других или надеюсь на то, что меня не спросят.

6. Рассказываешь ли ты родителям о том, что было сегодня в школе?

А. Если случилось что-то интересное, обязательно расскажу.

В. Я каждый день подробно описываю то, что было сегодня.

С. Практически нет. Только если спросят о чём-то.

- Подсчитайте, каких ответов у вас больше и узнаете результат теста.

Если А: Школа для тебя не самое главное в жизни. Ты в первую очередь ходишь туда не за знаниями, а ради общения с другими ребятами. Однако есть несколько предметов, которые тебе действительно интересны. Твои оценки – это заслуга либо твоих родителей, либо ты просто везунчик! Главное не расслабляться, у тебя есть склонность к лентяйству.

Если Б: Ты стараешься отвечать на каждом занятии, не боишься высказывать свою точку зрения. В общем, упорно грызешь гранит науки. За это тебя любят учителя и ставят заслуженные хорошие оценки. А родители радуются каждой твоей маленькой победе. Молодец! Так держать!

Если В: Каждый поход в школу для тебя подобен пытке. На уроках ты думаешь обо всём на свете, только не об учёбе. Хорошая оценка для тебя редкая удача. Не вини в этом учителей. Тебе на самом деле стоит больше заниматься уроками.

Тест «Педагог глазами ученика»

1. Бывают ли у Вас конфликтные ситуации с учителями?

2. Если да, то, как часто?

а) каждую неделю;

б) раз в месяц;

в) раз в четверть;

г) раз в год;

д) раз за всё время обучения в школе.

3. Как Вы считаете, по чьей вине чаще возникают конфликтные ситуации между учителем и учеником?

а) по вине ученика;

б) по вине учителя;

в) виноват и учитель и ученик.

4. Продолжите, пожалуйста, фразу: «Лучшим педагогом является тот, кто…

а) умеет вызвать интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;

б) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;

в) создаёт в коллективе атмосферу взаимопонимания, при которой никто не боится высказать своё мнение.

5. По-моему, хуже всего, когда педагог:

а) Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

б) Вызывает дух соперничества в коллективе;

в) Недостаточно хорошо знает предмет, который преподаёт.

6. Представьте себя на месте учителя. Как бы Вы поступили, если бы Ваш ученик регулярно не выполнял домашние задания, бездельничал на уроках, грубил?

а) После уроков поговорили бы с учеником с целью выяснения причин такого поведения и постарались бы помочь, если бы помощь была нужна;

б) Вызвали бы классного руководителя – пусть разбирается;

в) Сразу вызвали бы родителей;

г) Махнули бы рукой на этого нерадивого ученика – это его проблемы.

7. Есть ли у Вас любимый учитель?

8. Если есть, то, пожалуйста, укажите, за что Вы выделяете его из остальных (за что Вы его любите)?

9. На Ваш взгляд, какого качества (каких качеств) не хватает Вашим учителям?

10. Как Вы считаете, педагоги в первую очередь должны:

а) Научить решать задачи, которые ставит жизнь;

б) Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;

в) Качественно и доступно объяснять новый материал и помогать ученикам разбираться в западающих темах.

11. Как Вы думаете, захочется ли Вам встретиться с Вашими учителями после окончания школы?

Опросник «Учитель – Ученик» (для обучающихся 11-15 лет)

(модифицированная методика Клюевой Т.Н.)

Инструкция: Внимательно прочитай каждое из приведенных суждений. Если ты считаешь, что оно верно и соответствует твоим отношениям с учителем, то отметьте *V* или + в графе «верно», если верно в некоторых случаях вашего взаимодействия, то в графе «верно в некоторой степени», если оно неверно, то - «совсем не верно».

№		верно	верно в некоторой степени	совсем не верно
1.	Учитель умеет заранее определить успехи своих учеников.			
2.	Вы можете сказать, учитель - справедливый человек.			
3.	Я вполне доволен учителем.			
4.	Учитель умело готовит меня к контрольным и экзаменам.			
5.	Учитель очень внимателен в отношениях с людьми.			
6.	Слово учителя для меня закон.			
7.	Учитель тщательно планирует работу со мной.			
8.	Я полностью доверяю учителю.			
9.	Учитель всегда может дать разумный совет.			
10.	Оценка учителя очень важна для меня.			
11.	Работать с учителем - одно удовольствие.			
12.	Учитель хорошо чувствует мое настроение.			
13.	Учитель всегда выслушивает мое мнение.			
14.	Учитель хорошо знает мои слабые и сильные стороны.			
15.	У нас с учителем партнерские отношения на уроке.			

Ключ:

Для анализа результатов каждый ответ оценивается: «верно» - 3 балла; «верно в некоторой степени» - 2 балла; «совсем не верно» - 1 балл.

Интерпретация результатов основывается на средней статической оценке по шкалам.

Конфликтность – вопросы 5, 6, 9, 13, 15. Количество баллов делится на 5.

Толерантность – вопросы 2, 4, 7, 11, 14. Количество баллов делится на 5.

Эмпатийность – вопросы 1, 3, 8, 10, 12. Количество баллов делится на 5.

Уровень проявления толерантности и эмпатийности личности определяется на основе среднестатической оценки (при необходимости провести округление результатов):

1 балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

Уровень проявления конфликтности личности определяется на основе среднестатической оценки (при необходимости провести округление результатов):

1 балл – высокий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – низкий уровень.

Для определения уровня проявлений толерантности, эмпатии и конфликтности по результатам диагностики классного коллектива вычисляется среднестатистическое значение по формуле: сумма баллов, выставленных каждым участником опроса, делится на количество участников опроса (при необходимости провести округление результатов).

Опросник «Учитель - Ученик» (для обучающихся свыше 16 лет)

(модифицированная методика Клюевой Т.Н.)

Инструкция: Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует Вашим отношениям с учителем, то отметьте *V* или + в графе «верно», если верно в некоторых случаях вашего взаимодействия, то в графе «верно в некоторой степени», если оно неверно, то - «совсем не верно».

№		верно	верно в некоторой степени	совсем не верно
1.	Учитель является для тебя авторитетом			
2.	Педагог доброжелателен, тактичен и внимателен к тебе			
3.	Учитель всегда выслушивает твое мнение			
4.	Ты охотно общаешься с учителем помимо уроков			
5.	Ты мог бы поделиться с учителем своими личными проблемами			
6.	Я полностью доверяю учителю			
7.	Учитель всегда может дать разумный совет			
8.	Педагог может отстаивать твои интересы перед коллективом учащихся, учителей или перед родителями			
9.	Ты чувствуешь поддержку со стороны педагога, его уважение к себе			
10.	Учитель справедлив ко всем ученикам без исключения			
11.	Педагог подает пример оптимизма и жизнелюбия			
12.к	Ты бы охотно принял участие в подготовке вечера, концерта или экскурсии под руководством педагога			
13.	Педагог умеет заинтересовать, увлечь внеурочной деятельностью тебя и других ребят			
14.	Учитель может быстро организовать класс для решения какой-нибудь срочной проблемы			
15.	Если бы учитель был твоим ровесником, он был бы лидером в вашем классе			

Ключ:

Для анализа результатов каждый ответ оценивается: «верно» - 3 балла; «верно в некоторой степени» - 2 балла; «совсем не верно» - 1 балл.

Интерпретация результатов основывается на средней статической оценке по шкалам.

Конфликтность – вопросы 3, 4, 7, 12, 15. Количество баллов делится 5.

Толерантность – вопросы 1, 2, 8, 10, 14. Количество баллов делится на 5.

Эмпатийность – вопросы 5, 6, 9, 11, 13. Количество баллов делится на 5.

Уровень проявления толерантности и эмпатийности личности определяется на основе среднестатической оценки (при необходимости провести округление результатов):

1 балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

Уровень проявления конфликтности личности определяется на основе среднестатической оценки (при необходимости провести округление результатов):

1 балл – высокий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – низкий уровень.

Для определения уровня проявления толерантности, эмпатии и конфликтности личности аттестуемого педагога по результатам диагностики классного коллектива вычисляется отдельно по каждой шкале среднестатистическое значение по формуле: сумма баллов, выставленных каждым участником опроса, делится на количество участников опроса (при необходимости провести округление результатов).

Арт-терапия
Техника "Напишу свою сказку"

Вы можете написать сейчас свою проблему. Сформулировать свой вопрос. И написать сказку, в которой герой столкнулся с какой-то проблемой и решил ее. Сказки из метафоры - будут подсказками для решения вашей проблемы.

Эта сказка поможет глубже разобраться, в чем суть вашей проблемы, где взять ресурсы для решения этой проблемы, кто или что может помочь, какие стратегии решения выбрать.

*Сформулируйте проблему*_____

Напишите название сказки

Сказка о _____-

И, не задумываясь над смыслом, пишите сказку.

Жил-был …

опишите главного героя. Где он/она жил, с кем. Как жил? Чем любил заниматься? Что не любил?

И вот однажды… *(что-то случилось с героем)*

Опишите подробно проблему. Почему это произошло? Как это случилось? Как это отразилось на жизни героя?

Из-за этого/ И тогда…

Что герою пришлось сделать? Уехать, пойти за помощью, придумать что-то, изобрести.

И тут вдруг ему что-то или кто-то помог…

Расскажите, что было дальше. Как решилась проблема? Кто ему помог решить проблему? Чем помог? Это может быть волшебник, мудрый человек, ресурсный предмет.

С тех пор…

Какая мораль этой сказки? Что теперь решил главный герой? Чему научился? Как повлияло на его жизнь и жизнь других? Как теперь будет строить свою жизнь?

Теперь ответьте на вопросы:

1. На что намекает вам ваша сказка?
2. В чем суть вашей проблемы?
3. В чем решение проблемы?
4. Какие ресурсы необходимо задействовать? (расшифруйте метафоры, волшебник, мудрый человек, ресурсный предмет - про что это в вашей жизни).
5. Что вам необходимо сделать в ближайшее время, чтобы решить проблему?

Негативные эмоции мешают нам строить эффективные взаимоотношения с окружающими, особенно в ситуациях, когда возникают трудности в общении, взаимопонимании. Чтобы разрешить конфликт, необходимо быть максимально свободным от негативных эмоций. Именно поэтому важно знать способы, которые помогут справится с ними в конфликтной ситуации.

Техники, снижающие эмоциональное и психическое напряжение

Кинезиологическое упражнение

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливайте фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом поменяйте руки. Большим пальцем правой руки нажимайте на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем — то же другой рукой.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т. д.), положите его перед собой и попробуйте в течение определенного времени (не более 3—5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

Упражнение «Лимон»

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Индивидуальный антистресс

Брелок для ключей, резинка для волос или браслет могут стать хорошей альтернативой мячу для снятия стресса. Они не привлекают чужое внимание, портативны и всегда могут быть под рукой. Физическое движение, связанное с вытягиванием, перекручиванием или сжатием предмета-антистресса, высвобождает сдерживаемые эмоции и лишнюю энергию.

Что делать? Осознайте и зафиксируйте свои чувства. Соедините их с предметом, который находится у вас в руках. Крутите, сжимайте эту штуку, когда вы чувствуете себя эмоционально переполненным. Представьте, что ваши чувства исчезают с каждым движением рук.

Упражнение «Рисование каракулей»

Возьмите лист бумаги и ручку, а лучше цветные карандаши - как вам хочется. Желательно выполнять технику не ведущей рукой (левой, если вы правша и правой, если вы левша).

В течение 5 секунд свободно и быстро водите ручкой по бумаге, не задумываясь о том, что должно получиться.

Рассматривая полученные каракули, постарайся найти в них какой-либо образ или несколько образов. Это может быть что угодно - предмет, животное, растение, образ человека... Как только образ будет найден - обведите его поярче, можете даже раскрасить так, чтобы он был узнаваем.

Дайте определение тому образу, который у вас получился. А ещё найдите 2-3 ассоциации к этому образу. Что ассоциируется у вас с тем предметом, животным, растением, человеком и т.п., который получился из вашей каракули? Ассоциации также запишите.

Теперь придумайте (запишите) рассказ, задействуя эти слова.

Как избежать конфликтов с учителем?

- ***Будь внимателен на уроке.***
- ***Приходи вовремя на уроки, выполняй домашние задания.***
- ***Относись к учителю так же, как ты хотел бы, чтобы окружающие относились к тебе. Избегай ненужных столкновений и споров. Будь доброжелательным, вежливым, отзывчивым.***
- ***Никогда не угодничай, не выслуживайся перед учителем, ябедничая на других. Доносчиков не любят ни одноклассники, ни большинство учителей.***
- ***Не допускай того, чтобы учитель по твоей вине попадал в смешное или затруднительное положение, не устраивай глупые шутки и розыгрыши.***
- ***Если ты считаешь, что оценка поставлена тебе несправедливо, не возмущайся, не критикуй действия учителя, не оскорбляй его, а избегая спора, попробуй спокойно поговорить об этом с ним. Дай понять учителю, что ты действительно хочешь преуспеть в преподаваемом им предмете.***
- ***Высказывай свое мнение, если ты считаешь, что учитель ошибся или допустил несправедливость, но будь всегда объективен и вежлив.***
- ***Не переоценивай свои способности и возможности, не умаляй способности и возможности других***
- ***Помни, что извиниться, если ты не прав – не стыдно.***

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

Арт-гостиная

-Что сделал бы ты на месте главного героя?

Помни: ты не один!

ПОДРОСТОК-ПОДРОСТОК»

Дети в подростковом возрасте находятся в поиске того, что им нравится, формируют группы, заводят новые знакомства или расстаются со старыми друзьями. Естественно, зачастую могут возникать и межличностные конфликты. Иногда кажется, что ссора началась с пустого места – кто-то кого-то случайно толкнул, не поддержал или сказал что-то обидное. Важным моментом здесь является то, каким образом решается возникшая ситуация и, соответственно, какой опыт от этого получает подросток. Разные ситуации требуют разного решения.

Какие конфликтные ситуации между сверстниками беспокоят подростков?

Причины конфликтов между подростками:

- **борьба за авторитет в классе, соперничество**
- **различный социальный статус**
- **симпатия без взаимности**
- **оскорбления, обиды**
- **влияние авторитетных сверстников**
- **личная неприязнь к человеку**
- **обман, сплетни**
- **борьба за девочку (мальчика)**
- **принадлежность разным сообществам**
- **личностные переживания (внешность, статус)**
- **подросток становится объектом травли (буллинга)**

На первый план в подростковых межличностных конфликтах выступают притязания, статус и самооценка. «Кто я?», «Что я?» — эти вопросы подросток задает себе каждый день и ждет принятия: в компанию, коллектив, группу лидеров.

Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)

Инструкция: «Посмотрите на рисунок дерева, на котором схематично изображены человечки. У каждого из этих человечков на дереве разное настроение, и они занимают различное положение. Для начала определите, какой из них больше всего похож на вас. После этого выберите человечка, на которого вы бы хотели быть похожи».

Интерпретация результатов теста

Первый выбранный персонаж – я в настоящем, второй – каким я хочу быть в будущем.

Человечек, которого вы выбрали первым, показал, какое положение в обществе вы занимаете в данный момент.

Второй продемонстрировал те качества, которых вам пока не хватает для того, чтобы стать тем, кем вы хотите быть.

Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

1, 3, 6, 7 – вы целеустремленный человек, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11, 12, 18, 19 – вы коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьями и близким.

4 – устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

5 – характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

9 – просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.

13, 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.

8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10, 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.

20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.

16 – вы были всегда готовы прийти на помощь и ободрить друга, но устали от этого, как и человечек под номером 16. Если же вам кажется, что 17-й обнимает 16-го, то выбранный вами человечек приобретает иной смысл. Это значит, что вы окружены заботой. Не удивляйтесь, каждый видит этот мир по-своему.

17 –любит быть в центре внимания, но не способен самостоятельно справиться со своими проблемами. Зато он уверен в том, что его всегда поддержат. Не нарушайте авторских прав.

Арт-терапия

Техника "Метафорический автопортрет"

Позволяет лучше узнать себя, рассмотреть разные грани собственной личности. С ее помощью вы поймете, как воспринимаете себя в разных социальных ролях, больше узнаете о своих желаниях, самооценке и о том, чего вы хотите от жизни.

Вам понадобится: краски или карандаши, 5 листов бумаги

Продолжите эти 4 фразы:

1) Если бы я был(а) растением, то я был(а) бы……

2) Если бы я был(а)посудой, я был(а) бы……

3) Если бы я был(а) оружием, я был(а) бы……

4) Если бы я был(а) украшением, я был (а) бы……..

А теперь нарисуйте эти предметы (каждый – на отдельном листе).
Вы можете рисовать в любом порядке — начинайте с того, к чему больше лежит душа.
Разложите рисунки на столе или на полу в том порядке, в котором вы их рисовали.

Ответьте на вопросы:

1). Какой рисунок дался вам труднее всего?

2). А какой вы нарисовали с легкостью?

3). Какой из нарисованных вами предметов кажется вам наиболее привлекательным? Почему?



Затем расскажите о каждом рисунке как можно подробнее. (Обязательно запишите свои ответы).

Растение. Как называется это растение? Сколько ему лет? Где оно растет? Ему нужны какие -то особые условия или оно неприхотливо? Кто и зачем его посадил? Или оно выросло само?

Посуда. Кому принадлежит эта посуда? Где она находится? Как она появилась в этом месте? Как ее используют? Это чья-то личная посуда (например, персональная чашка) или ей может пользоваться каждый?

Оружие. Что это за оружие? Кому оно принадлежит? Откуда оно взялось? Как и при каких обстоятельствах используется? Где оно хранится?

Украшение. Расскажите историю этого украшения. Его кто-то кому-то подарил? Или оно было куплено самостоятельно, для себя? Кому оно принадлежит? Это обычная, рядовая вещь или нечто редкое, особенное, эксклюзивное? Авторская работа или изготовлено на заводе ювелирных изделий? Как часто его носят? Может, на нем есть какая-то надпись? Если — да, то, что там написано?

Интерпретация

Растение поведает о вашем праве на жизнь и о том, как вы свою жизнь представляете.

Крепкое, прямое, здоровое, красивое растение рассказывает о том, что вы полны жизненных сил и готовы активно самоутверждаться в этом мире. Если у вашего крепкие корни — вы крепко стоите на ногах. Кроме того, для вас очень важна семья, родственные связи.

Если же вы изобразили слабенькое, плохо укорененное деревце или хрупкий цветок — в данный момент вы ослаблены, никак нельзя сказать, что ваша жизнь бьет ключом, и вы готовы бороться за место под солнцем. Засохший куст может говорить о депрессии, об отсутствии интереса к жизни.

Если вы нарисовали кактус или розу с иголками, ваша жизнь — сплошная борьба. Возможно, вы стараетесь всеми правдами и неправдами оттеснить в сторону конкурентов.

Несуществующий в природе, чересчур экзотический, «инопланетный» цветок может говорить о том, что вы слишком оторваны от жизни, витаете в облаках. Ваше положение нельзя назвать устойчивым.

Посуда. Этот рисунок расскажет о ваших потребностях и о том, как вы их удовлетворяете.

Тарелка, наполненная вкусной едой, свидетельствует о том, что вы прекрасно знаете, чего хотите, и умеете получать желаемое.

Пустая кастрюля или сковородка — знак того, что ваши потребности не удовлетворены, и вы переживаете из-за этого.

Красивая, изящная ваза, которой редко пользуются, поведает о том, что вы мечтаете о «красивой» жизни, но зачастую не делаете конкретных шагов, чтобы реализовать свою прекрасную мечту. Вообще, чем более празднично выглядит посуда, тем меньше ваших потребностей удовлетворено. И чем чаще ее используют и наполняют чем -то вкусненьким или красивым, тем чаще вы получаете то, что вам нужно.

Если вы вместо одной тарелки или бокала изобразили целую посудную лавку, возможно, вы сами не знаете, чего хотите, пока не определились со своими потребностями и желаниями, не нашли себя.

Не забывайте читать собственные ответы на вопросы: «Кому принадлежит эта посуда?», «Где она находится?» и т.д. Возможно, в них вы найдете важную подсказку.

Оружие. Здесь речь идет об отстаивании своих границ, своей территории, возможности иметь собственное мнение. о том, как вы обращаетесь со своей агрессией.

Сабли, шпаги, мечи, ножи и прочее оружие ближнего поражения (то самое, которым некоторые граждане поражают ближних, о чем мы читаем в криминальной хронике) — говорит о том, что вы готовы яростно защищать свои границы, если вдруг кто-то пытается на них покуситься. И, пожалуй, не раз это делали.

Пистолет — знак того, что вы чувствуете себя свободно, не ощущаете особого давления со стороны, и, соответственно, у вас не возникает желания дать кому-то отпор. Тем не менее, в случае необходимости, вы готовы отстаивать собственную автономию.

Пушка или бомба. Здесь имеет вспомнить выражение «Стрелять из пушки по воробьям». То есть, ваша реакция на нарушение ваших личных границ, может быть явно не адекватна действиям того, кто «сунул нос» в вашу личную жизнь или просто наступил вам на ногу. Возможно, вы либо подавляете в себе агрессивные импульсы, либо ваша агрессия уже устремилась в деструктивное русло. Скорее всего вы склонны накапливать деструктивные эмоции и взрываться в неподходящий момент.

Яд. Это оружие замедленного действия, а значит, ваша злость и раздражительность проявляются не напрямую, — вы не высказываете все «в лоб», ограничиваясь язвительными замечаниями и завуалированными намеками. Кроме того, вы порой переносите свою агрессию с одного человека на другого: например, с начальника — на подчиненного.

Интересно, как вы ответили на вопросы: «В каких обстоятельствах используется оружие?», «Где оно хранится?»

Украшение. Этот метафорический портрет отражает ваше желание быть ценностью для других людей — любимым/любимой, востребованным/востребованной и неповторимым/неповторимой.

Если вы нарисовали любимые бусы или колечко, которые вы часто носите, — вы считаете, что, безусловно, достойны любви. Вы также готовы отдавать свою любовь и заботу другим людям.

Очень дорогое, роскошное, крупное украшение вроде бриллиантовой диадемы или броши от модного дизайнера, цена которой исчисляется миллионами долларов, может говорить о том, что ваша потребность в любви и востребованности, скорее всего, не удовлетворена. Это означает, что у вас завышенные требования к другим людям. Вероятно, вы довольно высоко себя цените и вам затруднительно найти достойного партнера или компанию.

Логика здесь проста — чем чаще и охотнее используется нарисованное вами украшение, регулярно и с любовью носится, тем больше будет удовлетворена ваша потребность в любви и принятии.

Интересно, а как вы ответили на вопросы: «Есть ли на вашем украшении надпись?» и «Что это за надпись?»

Обратите внимание на то, какой из метафорических портретов вы нарисовали первым. А за какой браться не хотелось? Это может показывать какие жизненные потребности удовлетворены больше, а какие меньше. Что на сегодняшний день актуально, а что — нет. О чем хочет думать и говорить легко, а о чем — сложно и неприятно.

Упражнение «Стили поведения в конфликте»

Существует несколько способов выхода из конфликтных ситуаций, каждый из которых предлагает разную степень внимания к интересам партнера и к своим собственным.



рис.1



рис.2



рис.3



рис.4



рис.5

Определи в пословицах способы поведения в конфликте (по рисункам):

Лучше уступить, чем врагов себе нажить (4)
Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит (2)
Кто сильнее, тот и прав (1)
Худой мир лучше доброй ссоры (2)
Ты – мне, я — тебе (3)
Ум хорошо, а два лучше (5)
Лучше синица в руках, чем журавль в небе (3)
Кто спорит – тот ни гроша не стоит (2)
Слово «победа» может быть написано только на спинах врагов (1)
Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить (5)

Стратегии работают в том случае, когда происходит несоответствие интересов сторон назревающего конфликта! Если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, мошенничества или нежелания одной из сторон понять ситуацию, данные стратегии могут оказаться бессильными.

Психологические «хитрости», которые помогут тебе в общении со сверстниками

1. Если ты понимаешь, что собеседник соврал или скрыл информацию, не задавай дополнительные вопросы и не переспрашивай – просто внимательно посмотри ему в глаза. Такой прием может вынудить собеседника рассказать недосказанное.
2. Если на тебя кто-то кричит, не отвечай ему тем же. Сохраняй спокойствие. Такая реакция будет неожиданной для кричащего и позволит снизить накал эмоций.
3. Учись правильно реагировать на критику. Если ты знаешь, что нелестных отзывов не избежать, стань как можно ближе к тому, кто будет критиковать. Так человек смягчится и будет давать меньше негативной информации, нежели если бы ты стоял далеко от него.
4. Если тебе кто-то не очень приятен, но общение прекратить никак нельзя, попробуй при встрече с этим человеком выражать больше радости: улыбайся, произноси его имя с особой теплотой. С такой практикой отношение к человеку действительно может измениться в лучшую сторону.
5. Еще один способ расположить к себе человека — смотреть ему в глаза. При встрече просто определяй его цвет глаз. Зрительный контакт располагает к себе, и тебе будет легче заполучить симпатию понравившегося человека.
6. В моменты волнения прочувствуй все процессы в организме: как учащенно бьется сердце, каким тяжелым стало дыхание. Как только прочувствуешь — постарайся дышать спокойнее и уравновесить сердцебиение.
7. Хороший способ настоять на своем — завысить требования. Скорее всего, оппонент не согласится на такие условия. Но зато, когда ты предложишь более «приземленные» условия, оппонент наверняка даст согласие. Обычно люди склонны уступить в меньшем, если перед этим отказали в чем-то большем.
8. Проверенный способ привлечь внимание понравившегося человека: внимательно смотри на предмет, находящийся прямо за его плечами. Как только объект симпатии обратит на тебя внимание, посмотри ему в глаза и слегка улыбнись.
9. Стань более уверенным в себе. Это действительно важно. Ведь к уверенным в себе и своих действиях люди тянутся больше.

15 мыслей, которые помогут подростку понять и полюбить себя

В современном мире мы постоянно сравниваем себя с другими. И кажется, что сравнение всегда не в свою пользу. Часто бывает трудно разобраться в себе, и самооценка оказывается под ударом.

Подлинное "я"

Твое подлинное «я» — это твое состояние до того, как на тебя повлияют ожидания и мнения других людей. Многие так сильно стремятся стать кем-то еще, что теряют подлинное «я». Чем более здоровая самооценка у человека, тем лучше он знает и выражает свое подлинное «я» и больше ему доверяет.

О сравнениях

Здоровая самооценка не связана со сравнениями и существует независимо от достижений и неудач других людей. Она может укрепиться, если перестать сравнивать свое уникальное «я» с кем-то еще.

Об осуждении

Люди часто судят друг друга, потому что это помогает им на какое-то время почувствовать себя лучше. Тот, кто тебя принижает, может полагать, будто он лучше, чем ты. То же самое, если кого-то принижаешь ты сам. Но это неправда. Ценность человека как истина — она не зависит от того, что кто-то думает. Человек со здоровой самооценкой это признаёт, не нуждается в том, чтобы судить других, и не беспокоится по поводу чужих суждений о себе.

Твоя история

У каждого своя история, и все истории имеют значение. Неважно, с кем ты дружишь, в какую школу ходишь, какие у тебя отметки и все ли тебя устраивает в жизни - твоя история уникальна.

Твои сильные стороны

Неважно, кто ты, где ты был и по какому пути шел. Неважно, что ты сделал и не сделал, сказал и не сказал, подумал и не подумал. Сегодня, прямо сейчас, у тебя есть сильные стороны. Открыть их в себе, признать и принять - это шаги к здоровой самооценке.

Сообщения самому себе

Твое самоощущение сегодня отчасти связано с тем, что ты говоришь себе. Эти сообщения могут влиять на тебя как в положительную, так и в отрицательную сторону. Если их выявить, изучить и оценить, можно решить, что из этого сохранить, а что нет. Ты можешь научиться обращаться к себе по-новому - так, чтобы сформировать здоровую самооценку.

Совершенство в разнообразии

Ты генетически запрограммирован быть собой и только собой. Следовательно, ты сможешь добиться успеха, только следуя собственному пути, только максимально совершенствуя себя.

О теле

Твое тело никак не связано с твоей ценностью. Оно чудесное вместилище, в котором ты живешь на нашей планете. Каждый человек получает свое тело и должен о нем заботиться.

Об ошибках

Все люди несовершенны, и ты не исключение. Идеал недостижим в самом прямом смысле, и ты, как и все остальные будешь неизбежно совершать ошибки. С твоей ценностью это никак не связано.

Не знать - нормально

Если ты точно не знаешь своего подлинного «я», чем хочешь заниматься в жизни или даже что хочешь делать через год, это вполне нормально. Большинство ребят твоего возраста пытаются разобраться с такого рода вещами, и ответить сразу на все вопросы невозможно.

Что ты любишь, а что не любишь

Узнать о своем подлинном «я» можно по тому, что тебе нравится и не нравится. Больше ни у кого в мире нет именно такого сочетания любимых и нелюбимых вещей.

Исследуй свои мечты

Ты можешь узнать свое подлинное «я», изучая свои мечты, идеи и цели. Желания, сны, целенаправленные размышления и свободный поток мыслей - все это подсказки, какой ты есть на самом деле и чего на самом деле хочешь.

Социальное давление

Социальное давление, то есть давление коллектива, - это когда друзья пытаются внушить тебе определенные мысли и чувства или подталкивают к определенным действиям. Люди делают это для того, чтобы улучшить свое самоощущение. Человек со здоровой самооценкой не давит на других и не поддается чужому давлению.

Ты во Вселенной

Когда тебе тяжело справиться с какой-то жизненной трудностью, попробуй посмотреть на нее со стороны. Абстрагируйся от конкретных личностей и от самой проблемы и спроси себя: «Кем я хочу быть во Вселенной?» Это поможет выбрать линию поведения, соответствующую твоему подлинному «я».

Сила благодарности

Испытывать чувство благодарности - это ценить хорошее и ощущать признательность за него. Так мы обращаем внимание на положительные стороны жизни и радуемся им. Это делает нас более счастливыми и умиротворенными как в отношении жизненных обстоятельств, так и в отношении себя.

Арт-гостиная

-Что сделал бы ты на месте главного героя?

Помни: ты не один!

Не нашел ответ – присоединяйся!

Для неравнодушных взрослых

Рекомендации учителям по общению с подростками

- **Беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона.**
- **В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.**
- **Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.**
- **Диалог с подростком надо 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.**
- **Будьте всегда чуткими к делам детей.**
- **Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.**
- **Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.**
- **Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.**
- **Научите подростка преодолевать трудности.**
- **Сравнивайте ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.**
- **Поощряйте даже едва возникшие потребности в знаниях, гармонии и красоте, в самоактуализации (развитии собственной личности).**
- **Информируйте ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно.**
- **Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.**
- **Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).**
- **Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности, иронии.**
- **Советуйте ребенку следить за своей внешностью — одеждой, прической, соблюдать правила личной гигиены.**

Помните: недоверие оскорбляет!

Для неравнодушных взрослых

6 советов родителям по конструктивному общению с подростками

1. Не пытайтесь постоянно контролировать подростка – важно дать самостоятельность

Часто, воспитывая ребёнка, пытаются за всем уследить, всё проверить. К подростковому возрасту дети уже очень много могут контролировать сами. Если чувствуете, что ваш ребёнок не может этого делать, стоит уделить больше внимания развитию чувства ответственности, а не тотальному контролю.

2. Будьте интересны себе и ему, любите себя, говорите о себе

Если у родителя разносторонние интересы, с ним есть о чём поговорить, общаться с ним намного интереснее. Если он рассказывает истории из жизни, о своём детстве, случаи на работе – это интересно слушать!

3. Не оценивайте

Не стоит всегда говорить ребёнку «что хорошо, а что плохо». Причём, здесь не важно сколько вашему ребёнку лет. Учитесь просто «болтать», общаться, смеяться. Беседа с ребёнком - не всегда воспитание.

4. Учитесь слушать

Часто к нам обращаются родители с вопросом – почему подростки им ничего не рассказывают. На самом деле, рассказывают. И про то, что им интересно, и про свои желания. Но вы часто отрицаете, или осуждаете то, что близко подросткам. Знакомы фразы «это всё глупости» или «занялся ли бы ты чем-то полезным»?

5. Не отрицайте чувства и эмоции подростка

Он чувствует то, что чувствует. Его не надо переубеждать. Просто выслушайте, не оценивайте, поддержите. Не стоит говорить «не бойся экзамена», «где же ты устал – весь день ничего не делал», и т.д. Причём, это не значит, что всё нужно спускать с рук. Но попросить помочь можно и по-другому: «Я понимаю, что ты устал. Но я тоже. Давай вместе сейчас …»

6. Любите и давайте чувство безопасности

Он должен знать, что мама и папа его любят. Дома ждут. Всегда, что бы ни случалось. У него есть надёжный тыл и поддержка.

Помните, что какими бы ни были красноречивыми и прекрасными рекомендации для педагогов, родителей, подростков если не находиться во взаимодействии с другим человеком, не использовать все ресурсы, которыми вы владеете, забывать о том, что любой человек тоже личность, это никаким образом не поможет в решении возникающих вопросов, если не подходить к этому со всей ответственностью и высокими требованиями к себе.

Конструктивное взаимодействие = психологическое благополучие

Для записей

Для записей

Для записей