

КОНСУЛЬТАЦИИ

Консультант **Ольга Валерьевна Козачек**,
преподаватель Волгоградского государственного
социально-педагогического университета,
кандидат психологических наук

? Наш сын Сергей в прошлом году пошёл в первый класс. В школу он стремился, с восторгом ранец выбирал, хвалился в саду, что он в школу пойдёт, на подготовку ходил. Сейчас учёба даётся ему с трудом, он невнимателен, быстро устаёт. Дома Сергей постоянно возится с игрушками, носит машинки в школу, иногда играет под партой. Это нормально?
Виктор и Ирина И.

Обучение ребёнка в школе — непростой процесс. Даже тот семилетка, который физически, педагогически и психологически готов к школе, может испытывать затруднения на начальном этапе обучения. Специалисты отмечают, что напряжение деятельности сердца у ребёнка в этот период соотносимо с напряжением космонавта в состоянии невесомости. Поэтому весь первый год ребёнка в школе можно считать периодом неустойчивой регуляции всех систем организма. Чтобы верно определить причины его затруднений в учёбе, надо обратиться за помощью к педагогу-психологу и обсудить ситуацию с учителем. А время, которое Сергей тратит дома на игру, сокращать ни в коем случае не нужно.

В игре есть возможность сформировать все те психические новообразования, которые закладываются в период дошкольного детства, решить те затруднения, которые возникают в учебной деятельности, благополучно перейти на следующий возрастной этап.

? Родители не считают меня взрослым самостоятельным человеком. Они относятся ко мне так, как будто я ещё младший школьник какой-то. Ограничивают, решают всё за меня, указывают, что надевать, что слушать. Достали!.. Но больше всего бесит мамина фраза, когда мы семьёй едем в маршрутке: «Дети, выходим».
Игорь, 13 лет

Конечно, Вы правы, Игорь. Вы вышли из младшего школьного возраста, и имеете право решать, как Вам одеваться, какую музыку слушать и с кем дружить. Однако свобода всегда находится в паре с ответственностью. Реализация Ваших прав не нарушает прав Ваших близких? Вы сами зарабатываете деньги на свою одежду? Вы самостоятельно ухаживаете за

ней? Если Вы надеваете слишком лёгкую одежду, а потом болеете, Вы сами лечитесь? Когда Вы слушаете любимую музыку, это не мешает близким смотреть телевизор, отдыхать, работать? Задумывались ли Вы, какие интересы, желания, проблемы есть у Ваших родителей? Решение многих ли общесемейных трудностей берёте на себя лично Вы? Игорь, если Вы отрицательно ответили на один или несколько представленных вопросов, то мнение близких в той или иной степени Вам придётся учитывать.

Родители, действительно, не сразу могут перестроить своё поведение и своё отношение к Вам. Им нужна Ваша помощь. Например, говоря с мамой, честно поделитесь в ней своими чувствами: «Мам, меня бесит, когда ты называешь меня ребёнком при посторонних. Скажи, пожалуйста, в следующий раз просто: «Игорь, выходи». Кроме того, отношение родителей и окружающих сильно изменится, если они заметят Ваше

взрослое поведение, например, если при выходе из маршрутки Вы по-мужски первым открываете дверь и бережно помогаете маме.

Правда ли, что в средней школе могут исчезнуть способности, которые были в детстве?

Анастасия Михайловна

Подростковый возраст — серьёзное испытание для растущего детского организма, особенно его нервно-психической и интеллектуальной сферы. Очень часто в этот период теряют свои ресурсы «маленькие гении», поражавшие в 7—9-летнем возрасте своими математическими, музыкальными или поэтическими способностями. Так же как волшебный голос у иных маленьких певцов, способности их исчезают после полового созревания. Это обстоятельство необходимо иметь в виду родителям и педагогам. Нельзя захваливать детей, проявляющих в раннем детстве ту или иную одарённость. К 15—16 годам от неё может ничего не остаться, кроме необоснованных претензий и завышенного «уровня притязаний» для бывшего вундеркинда.

Я ужасная трусиха — боюсь отвечать возле доски. Мне страшно перед всеми выступать. А вдруг я что-то забуду? А вдруг не будут слушать? А вдруг вопрос зададут, на который я и ответить-то не смогу? Вот тихонько отсиживаюсь за партой. Хотя иногда так хочется выйти и всем показать, что я могу...

Наташа, 11-й класс

Наташа, не ошибается только тот, кто ничего не делает. Научиться говорить перед аудито-

рией можно, только систематически выступая перед группой людей. Перед началом публичной речи часто учащается сердцебиение и пересыхает в горле. Многие расценивают это как симптомы страха и предвестники очередной неудачи. На самом деле такая реакция означает готовность человека действовать, мобилизовывать свои усилия. Она свойственна многим людям, поэтому Вы не одиноки в своих переживаниях. Большое значение в регуляции своего состояния имеет правильное дыхание. В случае сильного напряжения рекомендуется сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 15—20 секунд. Помните также, что изменение мимики, позы, походки представляют собой эффективный способ снятия нервного напряжения. Вас беспокоит, что Вы можете что-то забыть сказать, что Вас не будут слушать, что Вам зададут вопрос, на который Вы не знаете ответа. А теперь представьте, что всё это произошло... Так ли страшно всё это ну, например, по сравнению с вечностью?

Учиться выступать лучше в знакомой компании, где к Вам благожелательно относятся. Выступать перед враждебной аудиторией особенно трудно. Единственным оружием в этом случае является предельная правдивость, уважение к противоположной точке зрения, знание своего вопроса. Всегда существует опасность провала — это правда. Такое бывает со всеми. Главное — это отноше-

ние к неудаче: как к преграде для дальнейшего публичного выступления или как к испытанию, необходимому опыту для самообразования. Народная мудрость утверждает, что тот, кто не падает, тот не растёт. Может быть, стоит выйти и показать им всем, что Вы можете?

Моя работа в качестве руководителя образовательного учреждения требует от меня умения «держать себя в руках» в любых ситуациях. Понятно, что без этого работать управленцем невозможно. Но необходимость спокойно и уверенно реагировать на непростые ситуации и на разных, не всегда адекватных, людей вызывает психологические перегрузки. Иногда чувствую, что сохранить самообладание очень тяжело. Как сберечь себя в профессии, полной стрессов?

Иван Николаевич

Иван Николаевич, вопрос, который задаёте Вы, типичен для специалистов, работающих в сфере управления. Вообще профессии типа «человек — человек» являются очень эмоционально затратными и стрессогенными. Приведём несколько рекомендаций, которые можно использовать в описанных Вами трудных ситуациях.

Во-первых, полезно наблюдать за самим собой. Что Вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие осязаемые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится первая стадия Вашего стресса? Это происходит сразу, как говорят, с «пол-оборота»,

или постепенно, с едва заметным, но ощутимым нарастанием? Что с Вами происходит, когда Вы теряете самообладание? Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от профессионального стресса зависит от того, насколько точно и своевременно Вы научитесь замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

Во-вторых, необходимо искать способы остановки самого себя. На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия. Например, сделать паузу в общении с сотрудниками, помолчать несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание; выйти из комнаты; переместиться в другую, отдалённую часть помещения.

В-третьих, надо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение. Например, можно перебрать свои деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай; выйти в коридор и поговорить с коллегами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.); подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу; обратить внимание на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чём думают проходящие мимо люди; зайти в туалетную комнату и на две-три минуты опустить ладони под холодную воду. Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те моменты, когда происходит потеря самоконт-

роля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» вошло в привычку.

В-четвёртых, следует серьёзно задуматься над тем, какие моменты в работе помогают снять напряжение. Что Вас больше всего радует? Чем Вы занимаетесь с увлечением? И стараться каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

? Работая с детьми, иногда замечаю, что они хитростью пытаются достичь чего-либо. Чаще всего я посмеиваюсь, когда слышу в свой адрес, что я веду уроки лучше кого-то, что сегодня тема интересна как никогда. Понимаю, что лезть в этом случае — лишь попытка обеспечить себе моё расположение. Стараюсь быть справедливой в таких ситуациях. Однако, посоветуйте, как не пропустить манипуляции в свой адрес и как грамотно на них реагировать.

*Светлана Николаевна,
учитель химии*

Светлана Николаевна, манипулятивное воздействие часто непросто распознать. Иногда лишь постфактум возникает запоздалое чувство, что нас использовали для достижения своих целей. Исследователи этого явления считают, что определение угрозы манипулятивного нападения идёт на эмоциональном и рациональном уровне. Наш практический опыт и знания подсказывают качество опасности, возможные цели манипулятора, а эмоции указывают на сам факт вторжения. Достоверными признаками манипулятив-

ного нападения являются такие изменения в нашей эмоциональной сфере, как противоречивость, амбивалентность эмоций (радость, что Ваш предмет нравится ученику, но и сомнение, почему интерес появился в конце четверти); «странность эмоций» (вспышка нашей ярости во время мирного объяснения причин отсутствия учащегося на уроке); повторяемость эмоций (например, систематическое возникновение одних и тех же эмоций при встрече с определённым родителем — чувства вины, профессиональной некомпетентности, унижения, протеста); резкий всплеск эмоций, который не кажется оправданным объективными характеристиками ситуации — одно из главных свидетельств манипулятивного нападения.

Алгоритм действий в ситуации обнаружения попыток манипулятивного нападения может быть следующим.

- 1) Осознаём манипулятивную опасность, однако помним, что действия противоположной стороны могут быть совершенно искренними (ученикам может действительно быть интересна сегодняшняя тема).
- 2) Занимаем уверенную позицию (например, вспоминаем состояние, когда нам что-либо удавалось, когда мы ощущали эмоциональный подъём) фиксируем это эмоциональное состояние.
- 3) Определяем, собираетесь ли сохранять отношения. Совсем не обязательно разрушать

Консультации

отношения, если нами пытаются манипулировать, наша цель — пресечь манипуляцию, а не порвать отношения навсегда (например, в ситуации с близкими, коллегами, учениками и их родителями). С другой стороны, если это незнакомый, неприятный нам человек, который пытается влиять на нас (например, нам предлагают получить на улице подарок просто так), то отношения можно не поддерживать.

4) Реагируем на манипуляцию. Можно открыто заявить манипулятору о том, что мы знаем его цели («Вы говорите обо мне कुछ приятных вещей, спасибо, Вы таким образом добиваетесь, чтобы я поставила Вам «пять» за четверть?») — тогда манипуляция или прекратится или будет преобразована в открытое давление. Можно сделать вид, что мы ни о чём не догадываемся, чтобы добиться своих собственных скрытых целей (например, в ответ на лесть — ответная лесть) — тогда будет взаимная манипуляция. Можно начинать выяснять цель манипулятора или нейтрализовать действие манипулятивных средств (например, внимательное молчание и ожидание того, что будет дальше в ответ на лесть, открытые вопросы) — тогда будет противостояние манипуляции. Можно отдаться на волю манипулятора,

например, если нам приятны используемые средства или потому, что мы согласны с целью («О, да я такая! Замечательный учитель... А вы знаете, что я выиграла недавно на конкурсе?») — тогда будет капитуляция перед манипуляцией. Нам решать, как поступить, нам нести ответственность за своё решение.

? Я только что пришла работать в школу. Немного страшно вступить в взаимодействие со старшеклассниками. Какие качества они ценят в педагоге?

И.В.

В старших классах сложными и дифференцированными становятся отношения к учителю и с учителями. Исследователи, изучавшие представления юношей об образе «идеального учителя», отмечают, что на первый план для учащихся выходят индивидуальные человеческие качества педагога — способность к пониманию, эмоциональному отклику, сердечность, т.е. в учителе хотят видеть старшего друга. На втором месте стоит профессиональная компетентность учителя, уровень его знаний и качество преподавания, на третьем — умение справедливо распоряжаться властью. В старших классах отношения учителя с учениками

могут строиться только на основе взаимопонимания и уважения друг к другу.

? Мои друзья врут мне. Это так неприятно и обидно. Почему они это делают? Стоит ли с ними после этого общаться?

Лада, 13 лет

Лада, ложь многолика. Причины, по которым люди врут — тоже разные. Люди обманывают, потому что таким образом стремятся избежать наказания (они скрывают какую-то свою оплошность или используют ложь для получения своей выгоды), они говорят неправду, потому что ими движет страх унижения (иногда стыдно в чём-то признаться), когда хотят защитить кого-то (ложь как альтернатива доносу, ябедничеству), желая похвастаться чем-либо или преувеличить что-либо (желания не совпадают с возможностями). Люди врут, чтобы проверить себя (удачная ложь, когда противоположная сторона догадывается, но не может доказать, рождает ощущение собственной силы).

Прежде чем принимать решение о продолжении или прекращении дружбы, постарайтесь разобраться в причинах поступков Ваших близких. **НО**