

## Аутотренинг для школьника

*Елена Геннадьевна Артамонова, старший научный сотрудник НИИ школьных технологий, кандидат психологических наук, Москва*

**ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД — ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫХ И ПРОТИВОРЕЧИВЫХ ПЕРИОДОВ НА ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА. ПОДРОСТОК, ЕЩЁ НЕ ПОКИНУВШИЙ МИР ДЕТСТВА, НО И НЕ НАШЕДШИЙ ПОКА СЕБЯ ВО ВЗРОСЛОМ МИРЕ, УЯЗВИМ И БЕЗЗАЩИТЕН В САМЫХ РАЗНЫХ СФЕРАХ — КАК ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ, ТАК И ВНЕШНИХ, СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ. ПОМОЧЬ ЕМУ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ, В ОЦЕНКЕ ПРОИСХОДЯЩИХ В ЕГО ЖИЗНИ СОБЫТИЙ, НАЙТИ СОБСТВЕННУЮ ПОЗИЦИЮ — ЗАДАЧА НЕ ИЗ ЛЁГКИХ. НО ОНА ТЕМ БОЛЕЕ ВАЖНАЯ, ПОСКОЛЬКУ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ДАЛЬНЕЙШИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ, СПОСОБСТВУЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ РЕБЁНКА.**

В работе с детьми среднего и старшего школьного возраста можно использовать следующие установки, касающиеся различных аспектов процесса социализации личности ребёнка. Это может преподноситься как в форме индивидуальной, так и групповой работы. Выделяя основные блоки — «школа и ты», «общение с товарищами», «отношения с родителями», «одиночество», «стресс», наиболее верно будет рассматривать и обсуждать каждый из них на отдельном занятии, подробно останавливаясь на выделенных пунктах, данных в форме своеобразных установок для ребёнка. Это позволит, опираясь на их рефлексивное осмысление подростком, выявить и разрешить возможные внутренние противоречия и конфликты, а следовательно, найти пути их разрешения. Рассмотрим каждый из названных блоков.

### Школа и ты

- Если школа кажется тебе каторгой, подумай и найди в ней что-нибудь хорошее, так как ходить в школу тебе всё равно придётся. А придётся потому, что без образования ты не найдёшь себе места в жизни. Ты, безусловно, понимаешь, что это создаст тебе очень большие проблемы.
- Относись к учителям терпимо, с пониманием, так как всё равно тебе придётся сдавать экзамены и писать контрольные.
- Если отношения с учителем не складываются, останься после уроков, поговори с ним. Скажи, что тебя тяготит эта ситуация, попробуйте вместе найти выход из неё.

- Помни, 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 жалея о потраченном времени.

- Не старайся воевать с учителем, который справедливо тебе ставит «двойку», даже если этого очень хочется из-за раздражения или обиды на себя. Ни к чему хорошему это не приведёт, тем более такое поведение осложнит тебе дальнейшую жизнь на уроках этого педагога.

- Если тебя вызвали к директору, никогда не старайся вести себя вызывающе, но и не умоляй. Внимательно выслушай, что тебе скажут. Скажи спокойно и уверенно, что ты допустил ошибку, и в дальнейшем будешь предварительно думать, прежде чем поступать подобным образом.

- Если тебя к неприемлемому поведению на уроках склоняют товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты очень занят чем-нибудь не относящимся к уроку. Это принесёт тебе меньше вреда, чем шутовство, следствием чего может стать вызов в школу родителей.

- Держи тетради в порядке, это помогает учителю понять, что ты стараешься. Постарайся на каждом уроке тратить хотя бы 15 минут для активного занятия уроком. Это поможет тебе меньше тратить времени на подготовку домашнего задания.

### Общение с товарищами

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе внимание окружающих и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаётесь. Помни, найти новых друзей можно. Но только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

### Отношения с родителями

- 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 дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведёт к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не уstraивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребёнком, 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.

- Не замыкайся в себе, разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Старайся не обманывать своих родителей. Тайное всё равно станет 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 всё!
- Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь. Зато укрепишь доверительные отношения между вами.
- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражайся, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определённому времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- Поговорим о наказаниях. Бывает, что родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И всё 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 осознаёшь, либо преуменьшаешь.
- Проси, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражён из-за скверной погоды или «двойки», поставленной «ни за что», не срывай зло на родителях. Это неблагоприятно и приводит к печальным последствиям.
- Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны всё решать сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное, запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

## ВНЕДРЕНИЕ И ПРАКТИКА

### Одиночество

- Если ты одинок, подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.
- Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.
- Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших друзей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.
- Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзреть.
- Подумай, есть ли такие люди в твоём окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?
- Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие — лишь бы «убить время», а поразмышляй, почитай.
- Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.
- Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай сам, и помогут тебе!
- И наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?

### Стресс

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
- Признаки стресса узнаваемы: бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление, потливость и т.д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай её на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее, и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас,

вспомни старинную русскую поговорку: «Утро вечера мудренее!». Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлекённым. Отдохни от беспокойства — и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймёшь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — твоя семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Когда тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить всё в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помни, что хорошо помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним и настроение.
- А ещё помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно лечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

□