

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, напони 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!

□