

# ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Подготовила **Надежда Дмитриевна Леус**, педагог-психолог гимназии № 10, г. Дивногорск

**?** Начало учебного года — ответственная пора, как для нас, родителей, так и для наших детей. 1 сентября началось с неожиданностей: у восьмиклассников сменился классный руководитель. Вместо опытного и авторитетного педагога нам назначили наставником молодую учительницу после института. Первая встреча с ней крайне огорчила. Создалось впечатление, что педагог не может связать двух слов, организовать детей. Мы наблюдали страх и неуверенность в её глазах. Думаю, что ей самой ещё надо учиться.

Марина

Новый классный руководитель, вероятнее всего, понимает ваши ожидания и поэтому очень волнуется. Конечно, Марина, вы правы в том, что молодому педагогу ещё многому необходимо научиться. Образование, полученное в вузе, требует закрепления теоретических навыков на практике. Так сложились обстоятельства, и если родители не в силах их изменить, попробуйте поменять к ним отношение. Давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны: молодой учитель имеет определённые преимущества. Она не так давно сама была в школьном возрасте, и поэтому ей проще понять проблемы учеников. У неё достаточно энергии, и это поможет орга-

низовать досуговую деятельность подростков, сходить с ними в поход, поддержать их инициативы. И так как вы старше нового наставника детей, то скорее всего ваши советы и пожелания по поводу особенностей воспитания будут услышаны. А мудрое родительское отношение поможет и укрепит уверенность молодого классного руководителя.

**?** Стресс присутствует в жизни каждого человека, но в профессиях, требующих постоянного общения с людьми, стрессовых ситуаций значительно больше. В психолого-педагогической литературе очень часто пишут об «эмоциональном выгорании» педагога, рассматриваются факторы, вызывающие напряжённые состояния, методы выхода из конфликта. В теории для меня всё ясно и понятно, но практика показывает другое. В напряжённой ситуации я чувствую незащищённость, ничего не могу применить из своих знаний, в очередной раз выхожу из себя, срываюсь и в итоге «разгребаю» последствия. Я прошу вашего совета, понимая, что профессия «учитель» требует эмоциональной устойчивости от человека и мне необходимо что-то менять.

Елена Владимировна

Как я правильно поняла, Елена Владимировна, вы много читаете и знаете многие психологические методы, направленные на профилактику стрессовых состояний. Оставайтесь, не ищите новых способов (вы, как учитель, понимаете, что знания без закрепления на практике — пустые знания), вспомните самый простой метод, примените его, ощутите эффект, несколько раз повторите. Мы знаем — в напряжённой ситуации думать некогда, здесь необходимы автоматизированные, вошедшие в привычку действия, которые и будут давать реальный результат. И ещё. Не ищите чудесного лекарства. Часто простые советы, которых мы избегаем, не доверяем им, наиболее эффективны.

Для большей эмоциональной устойчивости отрегулируйте свой режим. Ваш отдых должен быть полноценным. Сбалансируйте питание. Начинайте день с любимого дела, с приятной для себя мелочи, пусть для этого вам понадобится встать пораньше, но это того стоит. Разнообразьте свой досуг. Наш мозг должен постоянно переключаться

с одного вида деятельности на другую. Не ссылайтесь на занятость, это ложная защита, всегда находите время для себя.

**?** Гуляя с четырёхлетним сыном, я оказалась в неприятной ситуации. Он громко сказал: «От этого дяди плохо пахнет». Женщина, проходившая неподалёку, презрительно назвала моего ребёнка невоспитанным. Я с трудом сдержалась. Во мне боролись разные чувства. Я испытала неловкость перед проходящим мужчиной, чувство растерянности — как мне поступить с ребёнком: ругать, объяснять; чувство неполноценности, что я плохая мать и не умею воспитывать. Как я понимаю, подобная ситуация может повториться, посоветуйте, как мне себя вести в таких случаях.

*Екатерина*

Екатерина, вы поступили достаточно разумно, что не пошли на поводу у своих эмоций и сдержались.

Всё, что выдают наши дети, это результат их социального окружения. Они всё видят, слышат, замечают. Порой незаметно для нас формируются их ценности. Но наши малыши всегда непредсказуемы в своей непосредственности, они ещё не научились сдерживать эмоции, плохо усвоили, что и когда принято говорить. Публично одергивать, ругать своего ребёнка — это самая распространённая ошибка родителей. Страх осуждения, обвинения в неправильном воспитании подводит нас к этому. Поступая таким образом, мы ставим эксперимент с развивающейся личностью, с хрупкой самооценкой ребёнка, формируем у него чувство вины, страх перед социальным окру-

жением. Оставить его без объяснения принятых норм поведения тоже нельзя. Поэтому по пути домой или дома, без свидетелей поговорите о произошедшей ситуации, выскажите свою точку зрения. Тихие, спокойные и добрые слова очень быстро усвоятся вашим малышом.

**?** Меня в школе и учителя, и одноклассники считают неуспешным учеником. Я учусь в основном на «тройки». Никак не могу освоить точные науки. Школа для меня сплошной стресс. В этом году я уже перехожу в 9-й класс. Мне очень хочется, чтобы учителя и одноклассники посмотрели на меня с другой стороны, увидели во мне нормального человека со своими слабостями и способностями, относились ко мне без унижений и оскорблений.

*Андрей*

У тебя достаточно не простая ситуация. К сожалению, наше общество устроено так, что в нём есть и лидеры, и изгои. Попадая в последнюю позицию, порой бывает очень трудно оттуда выбраться. Во-первых, человека привыкли видеть таким. Во-вторых, если в группе достаточно много отрицательных эмоций, концентрация негатива происходит именно на них. В-третьих, нам бывает нелегко осознать, что только от нас зависит та роль, в которой мы находимся. Сначала определились и утвердись сам в своих способностях (недаром ты про них ничего не написал), а их у тебя окажется немало. Переходи от желаний к конкретным дейст-

виям. Не сиди и не жди, когда кто-то обратит на тебя внимание, можно никогда в жизни этого не дожидаться. Начни проявлять инициативу. Действуй без страха, что чего-то не получится, без опасений быть осмеянным. Помни, кто не ошибается, тот ничего не достигает. Участвуй во всех внеклассных мероприятиях, предлагай свою кандидатуру в соревновательной деятельности. И помни, что когда ты начнёшь менять свою позицию, окружающие первое время будут приземлять тебя обратно — они же привыкли видеть перед собой серого «троечника». В этом случае в достижении цели тебе поможет твоя сила воли, выдержка и вера в себя.

**?** Я всегда думала, что меня не коснутся проблемы переходного возраста моего ребёнка. Наблюдая других детей и родителей со стороны, я пожимала плечами и не думала о серьёзности конфликтов. У нас всегда было отличное взаимопонимание с дочерью. Учёба и общение с одноклассниками давались ей легко. Но начало седьмого класса привело меня в полную растерянность. Моя милая Анюта начала грубить, дерзить, состояние апатии и печали возникало всё чаще. Мы стали совсем чужими, нет прежнего доверия, разговоров «по душам». Дочь начала много есть, очень сильно поправилась, появились пропуски в школе, что естественно сказалось и на отметках, и на отношениях с одноклассниками. Я всеми силами хочу ей помочь, но не знаю как. Её мир совершенно закрылся для меня. Как мне поступить в данной ситуации?

*Валентина*

Многие подростки чувствуют себя несчастливymi. Однако описание вашей ситуации указывает на наличие симптомов подростковой депрессии, которую нельзя оставить без внимания и надо вовремя обратиться к специалисту для уточнения диагноза. Подростковая депрессия — это сложное, коварное и опасное явление. Оно имеет множество причин и последствий. Очень важно не пропустить это заболевание, результат которого может быть самым печальным. Современная медицина позволяет успешно лечить депрессию на любых стадиях её развития. Существует множество методов её лечения. Специалист определит, какой метод больше всего подходит вам. Главное, вовремя обратиться за помощью к квалифицированному врачу — психиатру, психотерапевту и вернуть радость и полноту жизни вашему ребёнку.

**?** **Мой вопрос достаточно распространённый: как сделать более комфортным посещение ребёнком дошкольного учреждения? Мы отдали сына в детский сад с четырёх лет. Первый год проходили с криками и плачем. Надеялись со временем всё образуется, но ситуация не изменилась, и после летнего отдыха повторилась. Ни уговоры, ни договоры с ребёнком не помогают. Мы с мужем уже отчаялись...**

*Алевтина*

В идеале, необходимо выяснить причину стресса у ребёнка, особенности его воспитания, характера и психического развития. Но здесь есть несколько универсальных советов, которые могут многим детям. В данной

ситуации очень важно спокойное состояние родителей.

Обычно мы сами уже заранее тревожимся, у нас возникают разные мысли: «Опять будут слёзы?!». «Как он там без меня?! Не обижают? Не скучает?» и т.п. Обязательно разговаривайте про детский сад, старайтесь спрашивать нетрадиционно: «Что кушал? Как спал? Не баловался? Не плакал сегодня?», обратитесь к чувствам ребёнка: «Я вижу тебя сегодня весёлым. Вероятно, у вас были интересные игры, занятия?» — подобные вопросы вызывают чувство доверия и понимания. Собираясь в детский сад, заранее переключайте ребёнка с мира внутренних переживаний на внимание к другим детям, на сторонние действия и предметы: «Интересно, а в каком платье сегодня придёт Вика? Давай понаблюдаем, как у Серёжи розовеют щёчки, когда он старательно надевает сандалии?». Дома проигрывайте ситуации детского сада на любимых игрушечных героях, дайте ему побыть воспитателем или другим ребёнком, пусть он сам распределяет роли. Придумайте и расскажите сказку. Пусть эта история будет о старшей сестре или о вас, как вы ходили в садик, и с вами произошло что-то, что в настоящее время так волнует вашего малыша. А чтобы легче пережить расставание с мамой, пусть он берёт с собой какую-нибудь вещьцу — как вашего психологического «заместителя». Лучше всего для этой цели подойдёт небольшая мягкая игрушка, ребёнок с ней будет

чувствовать себя намного комфортнее.

**?** **В этом учебном году я заканчиваю обучение в школе. Но до сих пор не знаю, кем же хочу быть в будущем, в какое учебное заведение мне поступить. Родители хотят одного, учителя советуют другое, а у меня уже тревога, время идёт и пора определяться, а я не знаю...**

*Виталий*

Подобное состояние тревоги и неопределённости испытывают многие ученики, столкнувшиеся с проблемой самоопределения, стоящие на пороге выбора жизненного пути. Ты молодец, Виталий, что пытаешься серьёзно решить данный вопрос. Многие в твоём возрасте просто поддаются влиянию социального окружения, сверстников и не слушают своего «Я». Так проще: и ответственность за выбор не надо брать на себя, и сопротивление и недовольство со стороны не испытывать. Есть замечательная формула выбора будущей профессии, состоящая из трёх позиций — «хочу», «могу» и «надо», между которыми необходимо найти гармонию. Позиция «надо» — на этом этапе необходимо изучить рынок профессий и понять, какие из них наиболее востребованы в ближайшем будущем. Позиция «могу» — присмотришься повнимательнее к своим индивидуальным качествам, способностям и пойми, что свойственно именно тебе, какая деятельность (в дальнейшем применимая к той или иной профессии) даётся легко или каким

действиям ты можешь без особого труда научиться. В дальнейшем на основании первых рассмотренных позиций тебе будет легче совместить свои личные интересы с направлением будущего обучения.

Если ты уже предполагаешь, какая профессия тебе более интересна, но не можешь определиться окончательно, можно воспользоваться следующими «шагами»:

1. Возьми лист бумаги и напиши в столбик 10 профессий в порядке уменьшения желаемости.
2. Ниже перечисли в порядке убывания те навыки, которые

развиты у тебя лучше всего (например, рисовать, спорить, бегать, хорошая память и др.).

3. Напротив твоего списка профессий напиши, какие действия необходимы для успешной работы в каждой из профессий, а затем какие твои навыки (шаг № 2) будут способствовать успешному осуществлению профессиональных действий в каждой профессии из твоего списка.

Наиболее подходящей профессией будет та, где перечислено наибольшее количество твоих навыков.

## КОНСУЛЬТАЦИИ

И ещё. В каждом регионе России открыты центры профориентации и подготовки к ЕГЭ. Специалисты центров определяют индивидуальные, личностные особенности, профессиональные предпочтения школьников и помогают лучше подготовиться к сдаче ЕГЭ.

Адреса, контактные телефоны и список услуг, предоставляемых в региональных центрах, можно найти в Интернете на сайте <http://www.proforientator.ru/>. На этом же сайте можно пройти тестирование в режиме on-line и получить рекомендации. **НО**