

# УЙДЁМ ОТ СТРЕССА

**Совсем недавно закончились летние каникулы, наступил новый учебный год. Школа, дети, родители, проверка домашних заданий, а ещё и в личную жизнь надо успеть вернуться... Всё завертелось, понеслось... И вполне возможно, что уже в начале учебного года педагоги не раз задают себе вопрос: «Почему я чувствую такую усталость, будто и отпуска-то не было?..» А потом, не имея ни сил, ни времени на анализ своего состояния, выпив очередную чашку кофе или таблетку, заставляют себя перейти к пункту 105 из 2000 намеченных дел... Знакомо?**



**Елена Соловцова,**  
доцент кафедры  
психологии  
Московского  
государственного  
открытого  
педуниверситета  
им. М.А. Шолохова,  
кандидат  
психологических  
наук

1

Стресс жизни. СПб.:  
ОО «Лейла», 1994.

Постоянная изнурительная усталость вызвана не заболеванием, не педагогической неорганизованностью и даже не шумными подростками. Чаще всего причина её именно в том, что педагог перетрутился, переволновался, перестарался, да и «недоотдыхал» в выходные, «недорадовался», «недоухаживал» за собой, то есть находился в стрессе.

Первые физические признаки стресса разнообразны. Порой они воспринимаются косвенно — нам кажется, что это просто недомогание, и мы не осознаём, что во всём виноват стресс.

А что же такое стресс? Стресс — это прежде всего нарушение покоя, возникающее внутри нас напряжение, как реакция на определённую ситуацию или деятельность, неважно, внешнюю или внутреннюю. Стресс есть в жизни любого человека. Он может быть приятным, например, повышение квалификационного разряда и, естественно, зарплаты, что вызовет определённое волнение и чувство радости, а может быть неприятным и приносить страдания. Конечно, хотелось бы больше радостных событий, но так бывает не всегда, поэтому поговорим о негативной стороне стресса и как с ним справиться.

Любой стресс вызывает автоматическую реакцию всего организма, хотя мы в определённой степени в состоянии эту реакцию контролировать. Стресс изменяет состояние мимических мышц лица: улыбка становится похожей на гримасу, появляются морщинки у лба, брови сдвигаются, уголки рта опускаются и так далее. Лицо многих из нас выдаёт информацию о том, что мы находимся в состоянии стресса. Тело также способно реагировать на стресс: плечи напряжены, мы сутулимся, как бы пытаемся защитить себя, руки и ноги скрещиваются. Хотя можно научиться сознательно контролировать свои движения и мимику, однако в состоянии стресса мы поступаем неосознанно и многие параметры могут выдать наше нервное состояние. А оно передаётся через нервное поведение: некоторые вертят в руках ручку, теребят носовой платок, играют с находящимися в пределах их досягаемости предметами, грызут или ковыряют ногти, избегают взгляда собеседника и т.д. Все эти, а также многие другие признаки — часть физического проявления стресса.

Отвлечёмся немного и представим себе нашего далёкого предка<sup>1</sup> — первобытного человека, мирно сидящего в тени дерева со своей семьёй. Никаких тебе забот, никаких тебе проблем — наслаждайся жизнью и спокойствием, да и только! Правда, впрок надо заготовить пропитание, но это можно сделать и завтра. И вдруг он слышит какие-то звуки, напоминающие рёв зверя. Сначала вдали, а потом всё ближе и ближе. Он не на шут-





ку испугался, насторожился, схватил палку (или камень). Участилось дыхание, все мышцы напряглись — человек приготовился к схватке. Вот уже зверь приближается — это медведь, большой и грозный. И тут в его душе начинается борьба. С одной стороны, страх перед разъярённым зверем. С другой — желание иметь уже сегодня, не откладывая на завтра, необходимый запас еды. Что ему делать? Броситься на медведя первым?.. Ударить его?.. Убежать?.. Медведь тем временем приближается. Психическое возбуждение первобытного человека возрастает. И если бы рядом с ним оказался современный врач, то непременно бы установил, что у «пациента» учащённый пульс, повышенное кровяное давление, а уровень «стрессовых» веществ в крови и моче превышает норму. И сказал бы своему пра... пра... пращуру сегодняшней врач: «Дружище, тебе же страшно, очень страшно! Так у тебя ведь стресс!»

У нашего предка две возможности: вступить в схватку или убежать... И тогда психическое и физическое напряжение спадёт, человек расслабится, успокоятся психика и тело. Дыхание станет менее частым, чем несколько минут назад, нормализуются пульс и кровяное давление, уровень «стрессовых» веществ придёт в норму. Иными словами, в организме человека произойдёт разрядка, то есть стресс не перейдёт в дистресс (накопление стресса).

К сожалению, сегодня педагог ни убежать с работы, ни подраться с «доставшим» его учеником не может.

А стресс — он живой, не разрядив его, мы надолго оставляем его в своём теле, накапливая неотреагированное, ненужное нам напряжение...

Чтобы лучше понять, чем вызвано возбуждение, необходимо разобраться, что происходит с нашей нервной системой. Ведь стресс был задуман матушкой-природой как реакция на физическую опасность, а не эмоциональную.

Вспомним уроки анатомии. Нервная система состоит из двух взаимосвязанных частей<sup>2</sup>: симпатической и парасимпатической. Не будем углубляться в тонкости её строения: симпатическая нервная система отвечает за взаимодействие с внешним миром, то есть «сражайся или беги», в организме под её воздействием происходят резкие изменения — увеличивается выброс надпочечниками адреналина, активизируется приток крови к мышцам рук и ног (драться или убежать), зрачки сужаются (хорошо видно вдаль), учащается деятельность сердца (кровоснабжение), усиливается свёртываемость крови (ранения), повышается уровень сахара в крови (питание мозга) и т.д. Пара-



## Задайте вопрос психологу

**Елена Соловцова,**

доцент кафедры психологии Московского государственного открытого педуниверситета им. М.А. Шолохова

**Трудно найти общий язык со своими чадами, они ведут себя неадекватно, капризами добиваются желаемого? Примите советы психолога как рекомендации к действию.**

**— Недавно мы серьёзно поссорились с дочерью, правда, быстро помирились, но чувствую, что сейчас у неё возникли какие-то проблемы. Спрашиваю — она молчит. Раньше она со мной делилась своими радостями, советовалась. А сейчас этого нет. Что происходит, может, повлияла на взаимоотношения наша ссора?**

Возможно, что-то изменилось не только в вашей дочери, но и в вас. Обычно мы, взрослые, не задумываемся о том, что сами являемся проблемой для наших детей. Может быть, мы стали их чаще критиковать, раздражаться (потому что тоже устаём), ворчать. Известно, что дети отстраняются от родителей, которые угрожают, читают нотации, морализируют, допрашивают, высмеивают, придираются. А вы? Никогда? Иногда?

Часто, того не замечая, мы используем своих детей в роли трансформаторов — разряжаемся из-за неприятностей на работе, ссор с супругом, плохого самочувствия и т.д. Эти распространённые методы общения с детьми, даже при самых благих намерениях, приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют взаимоотношения с ними.

Когда взрослеют наши дети, надо особенно осторожно относиться к их мнению по различным вопросам. Это не значит соглашаться со всем, что они говорят, а вот выслушать необходимо. Разговаривайте с ребёнком как с другом. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехавшись, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями. Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Когда вам трудно или у вас неприятности, чего вы хотите от окружающих? Чтобы вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поня-

<sup>2</sup> Вильямс У. Тренинг по управлению стрессом. М.: Эксмо, 2002.



ли ваше состояние? Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать. Если родители этого не умеют, ребёнок будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена замечательная возможность установить более тесный контакт со своими детьми.

Как вести себя с ребёнком, у которого возникли проблемы? Одних из нас воспитывали в уверенности, что злость и раздражение надо сдерживать, а страх или тревогу скрывать, а других, что надо требовать от детей повиновения любыми способами. Поэтому иногда родители просто не знают, как реагировать на злость или раздражение ребёнка, и поступают в соответствии со стилями поведения, которые порой не осознаются ими.

Рассмотрим схему «Оценка стилей поведения родителей с детьми».

- *Демократический стиль* — у ребёнка адекватная самооценка, больше самостоятельности, уверенности в себе. Делится с родителями своими проблемами.
- *Помогающий стиль* — инициатива принадлежит родителям, нежели ребёнку.
- *Чрезмерно потакающий стиль* — у ребёнка развиваются эгоцентризм, эгоизм, может обманывать родителей.
- *Чрезмерно оберегающий стиль* — любовь родителей ребёнку и самим родителям в тягость. Подсознательно хочется отдохнуть друг от друга.
- *Властный, суровый стиль* — пошаговый контроль родителей, они постоянно «передельвают» ребёнка, задавлена инициатива ребёнка, решение принимают родители.
- *Требовательный, нетерпимый стиль* — реакции родителей на поступки ребёнка истеричны, бесконечные претензии к ребёнку.
- *Безразличный, небрежный стиль* — никаких замечаний родители не делают вообще, у ребёнка нет нравственных ориентиров и границ.
- *Устранивший стиль* — нет любви к ребёнку, сплошное терпение, на ребёнка не хватает времени.

Если в приведённых стилях вы узнали свои действия, постарайтесь измениться в лучшую сторону, используя правила эффективного общения со своими детьми.

Слушая ребёнка, дайте ему понять, что вы ощущаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Затем повторите то, что он вам рассказал, своими словами. Тогда ребёнок не только убе-

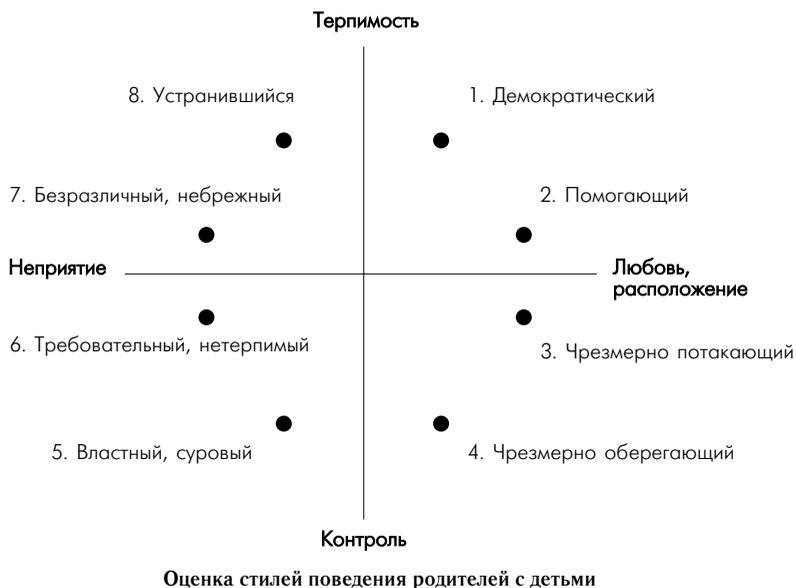
симпатическая же нервная система управляет теми процессами в организме, которые связаны с внутренними функциями (пищеварение, перистальтика, притупление ощущений и т.д.). И всё дело в том, что обе эти системы не могут функционировать одновременно, они конкурируют друг с другом (вот почему нельзя кушать во время стресса — пользы не будет).

Такое распределение обязанностей было очень удобным для пещерных людей или в другие суровые времена, когда стресс означал, что человек должен быть готовым к физическим действиям. Сегодня, когда при стрессе нам нужны не физические, а эмоциональные ресурсы, организм продолжает реагировать так, как будто нам может понадобиться физическая активность.

Единственный способ включить парасимпатическую нервную систему — это выключить симпатическую. Это значит, что надо постараться успокоиться и расслабиться, чтобы получить возможность, например, приступить к приёму пищи, усваиванию питательных веществ, а также к регулированию внутренних процессов. Если этим пренебречь, то переживаемые стрессы приведут к появлению серьёзных проблем со здоровьем, вызванных недостаточной активностью парасимпатической нервной системы.

Это и есть основополагающая причина того, почему эмоциональный стресс всегда приводит к проблемам со здоровьем.

Ритм жизни современного педагога «рваный», несбалансированный. Утро (будильник, дети) — стресс, дождь, а вы без зонта — стресс, завуч (директор) пришёл на урок — стресс, класс подросткового возраста — стресс, районная контрольная — стресс, покушать некогда — стресс, дали классное руководство — стресс, хочется кричать, а вы сдержались — стресс, стресс... Да сколько можно!





Многие болезни педагогов (головные боли, боли в горле, спине, ногах и пр.) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций (это не значит, что, например, надо орать на учеников и бить их прутом). Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, кроме как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина или спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Через некоторое время в них развивается спазм, и они утрачивают способность расслабляться. Когда мышцы находятся в состоянии напряжения, кровь не может циркулировать через ткань, чтобы питать её, и образуются точки заклинивания. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжёлое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясёте её — можно нести дальше. Если этого не сделать, рука просто атрофируется. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как же быть? Как помочь себе?

Самосовершенствование педагога — сложный вид деятельности, направленный на формирование себя как специалиста, и основную роль в нём играет активизация самообразования и самовоспитания.

Личность любого человека находится постоянно в динамике стресса. И то, как он справляется с трудностями, зависит не только от биологических и социокультурных факторов, но и от активности самой личности, от того, насколько она может управлять своим поведением, своим стрессом.

Каждый педагог формирует себя, приобщая к тем видам деятельности, в ходе которых вырабатываются желательные качества личности. Самосовершенствование педагога будет успешным, если будут соблюдаться определённые условия. Главные условия — осознание педагогом необходимости поддержания своего здоровья, возможности уделять себе время для отдыха, адекватно воспринимать конфликтные ситуации, уметь использовать методы и приёмы релаксации и другие методы.

Профессиональная деятельность педагога имеет множество нюансов. Учителя, особенно работающие со «взрослыми» подростками, которые подмечают любые просчёты в деятельности педагога, должны уметь справляться с трудными ситуациями, уметь предотвратить неудачи в профессиональной деятельности.

Педагогической деятельности может научиться человек, обладающий достаточным интеллектом и умственными способностями, конструктивно-критически относящийся к себе и своей работе. Однако он должен иметь желание быть педагогом, не придерживаться пассивной приспособленческой позиции, делать всё необходимое для профессионального роста. В этом немаловажную роль может сыграть знание педагогом своих личностных и стрессогенных возможностей, а следовательно, на их основе можно своевременно скорректировать своё поведение. В подобранных нами тестах педагог может выяснить для себя, насколько он стрессоустойчив, какие ценности для него являются приоритетными.

дится, что вы проявляете сопричастность, но и услышит самого себя как бы со стороны и лучше осознает свои чувства. Кроме того, будет уверен, что вы его поняли правильно. Внимательно слушая, мы помогаем ребёнку прояснить проблему.

Разговаривая с ребёнком, следите за его телодвижениями. Иногда дети уверяют нас, что у них всё в порядке, но бегающие глаза, скрещенные ноги и руки и др. говорят совсем о другом. Телодвижениям, тону голоса доверяйте больше — они не контролируются сознанием человека.

Очень важны единение с ребёнком, ваша поддержка без слов. Телесный контакт, улыбка, кивание головой, контакт глаз. Ваш тон голоса должен соответствовать вопросам ребёнка, не насмехайтесь, не иронизируйте, «не знаете всё и вся».

Поддерживая разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Повторяйте смысл сказанного ребёнком: «Я правильно тебя понял... А что было потом?» Ваши сын или дочь будут благодарны вам за это и примут от вас помощь, как от лучших друзей.

**— Как быть, мой малыш (ему 5 лет) постоянно разрисовывает обои, стены в туалете? Я ругаю, он обижается, а затем всё повторяется.**

Рисование — один из главных видов детской деятельности в дошкольном возрасте. Оно способствует не только эстетическому и эмоциональному развитию ребёнка, но и является для него важным средством познания окружающего мира. Родители должны прививать малышу любовь к рисованию, поддерживать в нём желание нарисовать то, что он видит, передать в красках своё восприятие различных предметов и явлений.

В этом возрасте дети любят рисовать на больших плоскостях, поэтому предоставьте ему газетные листы (их можно «мазать» красками), принесите ему листы упаковочной бумаги или поставьте в комнату большую доску (её можно купить или сделать самим). На доске можно поиграть в школу, и пусть роль учителя играет ваш малыш, можно с удовольствием рисовать даже нехитрые задачи.

Рисование — это проекция человека, его впечатлений, мироощущений, эмоций и это важный момент в развитии ребёнка. А вы сами пробовали рисовать свои эмоции, когда устали или просто так? Попробуйте вместе с ребёнком. Подойдут старые газеты и даже засохшие краски. Расположитесь на полу, как любят дети, поставьте баночку с водой, и за работу. Рисуйте



руками, обмакивая руки то в воду, то в краски... Такой модерн получится! А удовольствие какое! Вы отдохнёте, ваша усталость уйдёт, а ребёнок будет вам только благодарен за такой подарок.

Чаще уделяйте ребёнку время, занимайтесь с ним сами. Пусть он рисует на бумаге разные фигуры, а вы предлагаете игру «Что на что похоже», развивая его творчество и мелкую моторику руки. Вы заметите, что с каждым разом линии будут всё более плавными и уверенными. Одна и та же фигура может быть цветком, сдутым мячом, щенком и т.п.

Здорово, если ребёнок одновременно будет рисовать двумя руками симметрично (вазу, мяч, ёлку) — это хорошо активизирует работу обоих полушарий мозга. Постарайтесь понять видение малыша и не забудьте отметить его успехи.

Сначала лучше использовать толстые кисточки и краски, так как широкая цветная полоска краски — это и дорога, и ленточка, и змейка. Постепенно переходите на книжки-раскраски, так как умение контролировать границы линии тоже важно для развития ребёнка.

Чаще уделяйте время ребёнку не только для совместного рисования, но и когда он что-то делает самостоятельно, задавайте вопросы «Что рисуешь?», «А что это будет?». Заинтересованность взрослых — огромная радость для детей, и малыш будет искать вашего общения по поводу рисования, а не кусочка обоев на стене.

**— Моя дочь учится во втором классе, последнее время она остаётся с бабушкой дома, и та жалуется на неё, что она капризничает, не слушается, падает на пол и визжит, пока не получит желаемое. Я её наказываю, только не знаю, правильно ли это, да и как наказывать, тоже не знаю.**

Наши дети очень быстро адаптируются к «слабинкам» взрослых. Они — великие манипуляторы. Если каждый крик будет выводить взрослого из равновесия, если ребёнок при этом тотчас будет получать то, что хочет, в дальнейшем он непременно станет часто и много кричать и капризничать. Для предупреждения капризов очень важно воспитывать ребёнка так, чтобы он не получал от них никаких выгод.

Дети очень быстро привыкают выпрашивать желаемое слезами и криками, если удовлетворять все их капризы. Помощь, необходимая ребёнку, безусловно, должна быть оказана, но не во время его «трудного» поведения.

## Опросник для диагностики стрессоустойчивости учителей<sup>3</sup>

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста

### I. Отмечаете ли вы у себя возникновение по тем или иным поводам следующие реакции:

3 — очень часто; 2 — время от времени; 1 — редко; 0 — никогда.

1. Супружеские или семейные конфликты	3	2	1	0
2. Вымещение агрессии на ком-либо	3	2	1	0
3. Апатия	3	2	1	0
4. Желание покинуть учебное заведение	3	2	1	0
5. Нежелание поддерживать коллег	3	2	1	0
6. Ощущение неспособности к труду	3	2	1	0
7. Раздражительность	3	2	1	0
8. Неспособность принимать решения	3	2	1	0
9. Лихорадочная активность по ничтожным поводам	3	2	1	0
10. Неспособность концентрироваться	3	2	1	0
11. Чувство отчуждённости	3	2	1	0
12. Депрессия	3	2	1	0
13. Напряжённые головные боли	3	2	1	0
14. Чувство вымотанности	3	2	1	0
15. Злость	3	2	1	0
16. Состояние тревожности	3	2	1	0
17. Бессонница	3	2	1	0
18. Чувство изолированности в учебном заведении	3	2	1	0
19. Страх	3	2	1	0
20. Чувство вины	3	2	1	0
21. Переедание	3	2	1	0
22. Повышенная чувствительность к критике	3	2	1	0
23. Боли в спине	3	2	1	0

### II. Насколько в напряжённых ситуациях вам свойственны:

3 — в большой степени; 2 — в небольшой степени; 1 — незначительно;

0 — не свойственно.

1. Нервозность, растерянность	3	2	1	0
2. Ухудшение самочувствия	3	2	1	0
3. Ухудшение результатов своей деятельности	3	2	1	0
4. Понижение работоспособности	3	2	1	0
5. Появление нехарактерных ошибок	3	2	1	0
6. Изменения в мимике (частые моргания, поднятие бровей, движения губ и др.)	3	2	1	0
7. Изменение обычной, привычной позы	3	2	1	0
8. Изменения в тоне лица (покраснение, побледнение)	3	2	1	0
9. Изменения в речи	3	2	1	0
10. Ухудшение памяти	3	2	1	0
11. Ухудшение внимания	3	2	1	0
12. Ухудшение мышления	3	2	1	0

### Обработка

Подсчитывается суммарный показатель по двум частям опросника: 0—35 баллов — высокая стрессоустойчивость; 36—70 баллов — средняя стрессоустойчивость; 71—105 баллов — низкая стрессоустойчивость.

<sup>3</sup> Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метандивидуальности учителя: Дисс. канд. психол. наук. Пермь, 1992.



Итак, педагог, получив определённую информацию о себе, должен что-то с ней делать. Как противостоять тем стрессогенным ситуациям, которые порой не зависят, как нам кажется, от нас? Именно кажется!

Стресс похож на дерево: корни — это причины стресса, ствол — наши реакции (напряжения), крона (плоды) — симптомы стресса (болезни). Так на что мы с вами можем влиять — на корни, ствол или крону? Конечно же, на корни.

Начните с симптоматики: что вызывает наибольший дискомфорт? Конкретизируйте проблемы и проблемки. Не нравится директор школы? Почему? Что я могу сделать?

Проведём простое исследование. Вспомните самую неприятную стрессовую ситуацию в школе. А теперь заполните таблицу.

Реальность	Рассказ о реальности	Ваши эмоции

Что вы записали в реальности (первый столбик): он орал или она так безобразно себя вела, или его поведение непредсказуемо, или я такая бестолковая, или... Так вот всё это рассказ о реальности, а в реальности происходило следующее: он говорил громко, размахивал руками; она вошла и не поздоровалась; он на уроке корчил рожицы и т.д. А вот всё остальное, ваши интерпретации — это либо ваше восприятие ситуации (рассказ), либо эмоции.

Однажды на консультации я задала матери мальчика вопрос: «Вы считаете, что порка детей — норма?» Женщина начала бурно протестовать: мол, вот вы все против порки детей, а в царской России детей пороли и всё было нормально. Тогда я попросила её заполнить приведённую выше таблицу. Она написала в первом столбике, что я (психолог) высказалась против родителей, воспитывающих своих детей. Затем, разбирая ситуацию, мы с ней пришли к выводу, что психолог в реальности лишь задал вопрос, а вот восприятие и эмоции родительницы ребёнка дали дальнейшую интерпретацию ситуации.

Итак, стресс — это наши личные ощущения, восприятия, эмоции, интерпретации. Стресс порождается нами же, нашей реакцией на ситуации. Мне не позвонил любимый — для меня стресс, а для вас? Нет? Да потому что мы по-разному относимся к этой ситуации.

Абстрактного стресса не существует, он всегда привязан к какой-то проблеме. Так в нашей же власти изменить отношение к этой ситуации, испытывать или не испытывать стресс. Устаёте — отдохните или будете дальше вкалывать? Ваш выбор!

Очень важно вовремя найти причину, которая нас травмирует, и ответить на вопрос «Почему травмирует?». Нашли причину, здорово! А теперь самое трудное — изменить своё поведение, отношение к объекту, вызывающему стресс. Не надо «в ту же реку дважды». Приведу техники регуляции напряжения (снимают напряжение при общении):

Мы, взрослые, часто непоследовательны в воспитании, позволяем сегодня то, что вчера запрещали. Например, маме звонит подруга, дочка спрашивает мать во время телефонного разговора, можно ли взять её косметику? Конечно, можно. А завтра вдруг говорит: «Кто тебе разрешил?» Сами, раздражаясь в присутствии ребёнка по малейшему поводу, сердимся, нервничаем, спорим, вызывая у них раздражение и капризы.

Чрезмерная опека и забота о ребёнке делают его чрезвычайно капризным. Неприятно наблюдать, когда родители, дедушки и бабушки идут на поводу избалованного, непослушного ребёнка, потакают его капризам и упрашивая, уговаривая не делать того или иного. Важно, предъявляя требования к ребёнку, быть последовательным, но требовать надо только в том случае, когда это действительно необходимо. Например: ребёнок громко поёт, играя в солдатиков. Мама кричит из другой комнаты: «Перестань так орать!» Почему? Зачем портить ребёнку настроение?

Другой причиной капризов и упрямства служат частые и порой необоснованные запреты. Родители шипят на малыша в магазине, в кино, дома: «Нельзя! Не трогай! Оставь!» Конкретизируйте: что нельзя, почему нельзя, что случится? Просто очень многое не доставляет родителям радости: уборка, занятия с ребёнком, уроки... Как не хочется! А зачем вообще тогда рожать детей, если всё нельзя? Постоянные запреты побуждают к упрямству и тормозят психическое развитие детей.

Непоследовательность в воспитании часто сопровождается запугиванием. Страх и запугивания вредны для здоровья детской психики, подавляют активность детей, делают их нервными, боязливыми, задерживают их развитие. Одним из видов наказания может служить лишение детей какого-либо удовольствия, но недопустимо наказывать детей, лишая сна, прогулок, еды.

Если ребёнок просит вас о помощи и ему что-то не удаётся, подбодрите, дайте поощрительный «аванс». Однако не переборщите, к хорошему дети привыкают очень быстро, как к сладкому. Поощрения высказывайте словами одобрения: «хорошо», «правильно», «молодец». Подарки должны быть заслуженными, а иногда неожиданными для детей: они должны быть стимулом, а не привычным образом жизни.

В беседах по поводу поведения не пилите детей, не морализируйте, соблюдайте чувство такта,



контролируйте себя. Часто грубость детей и непослушание — результат многих, допущенных ранее ошибок и прежде всего неумения соблюдать такт, сохранить с ребёнком душевную близость.

Ошибки ребёнка никогда не обсуждайте в аффективном состоянии, успокойтесь сами и дайте возможность ребёнку успокоиться, подготовиться к разговору. Никогда не следует забывать о том, что педагогическое воздействие, влияние на ребёнка возможно только при уважении к нему.

Очень важно также не ругать ребёнка при свидетелях. Его достоинство будет унижено. Мать рассказывает подруге (ребёнок рядом) о том, как сын плохо учится, не помогает. Зачем это знать подруге, у неё свои заботы, — да просто поделилась. А сыну как? Конечно, ему неприятно, его «уличают» при свидетелях.

Дети быстро учатся, а учатся прежде всего у нас, взрослых, и наши ошибки нам же и возвращают.

**— Каждый год в нашей школе — лагерь отдыха для детей. Подскажите какие-нибудь мероприятия, которые не требуют больших затрат, в том числе и материальных.**

Очень хорошо проводить всевозможные игры-загадки, где вопросы могут быть различного характера. Замечательный автор книг серии «Магия интеллекта» Н.К. Винокурова<sup>1</sup> составила упражнения и задания для детей. Приведём несколько примеров.

Эти задания ориентированы на проверку быстроты реакции, сообразительности, готовности памяти. Задача детей — как можно быстрее дать правильные ответы на следующие вопросы. Многие вопросы совсем не простые. Не топчитесь дать ответ. Пусть дети подумают сами.

#### Разминка 1

1. Сколько единиц в ряду от 1 до 100?
2. Как называется второй месяц лета?
3. Что такое 33 января?
4. Что находится в начале «книги»?
5. Какой знак надо поставить между цифрами 2 и 3 так, чтобы получилось число больше 2, но меньше 3?
6. Произведение каких двух чисел всегда меньше их суммы?

<sup>1</sup> Винокурова Н.К. Сборник тестов и упражнений для развития ваших творческих способностей. М.: Импэто, 1995.

- Подчёркивание общности, а не различий с партнёром (сходство интересов, мнений, личностных черт и др. — мы оба хотим добиться разрешения этой ситуации).
- Вербализация, а не игнорирование эмоционального состояния: своего, партнёра (метафоричная: чувствую себя, как школьник у доски; косвенная: я согласен, что такой поворот вызывает неприятные чувства). (Я удивлён, вы удивлены, я огорчён, вы огорчены, мне неуютно, вам неуютно и т.д.)
- Проявление интереса к проблемам партнёра, а не демонстрация незаинтересованности.
- Предоставление партнёру возможности выговориться.
- Подчёркивание значимости партнёра, его мнения, а не принижение (ваша идея мне показалась очень ценной).
- В случае вашей неправоты немедленное её признание.
- Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации, а не поиск виноватых.
- Обращение к фактам, а не переход на «личности».
- Спокойный, уверенный темп речи, а не резкое его убыстрение.
- Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела.

Самое главное — мы в ответе за всё, что происходит с нами, за наши мысли, за наши взаимоотношения с людьми. Мы можем влиять на это. Не надо быть жертвой, это легче, чем искать новые способы жить счастливо. Поверьте, что в жизни много волшебства, надо только захотеть жить так, как вы хотите.

А как вы хотите, чего вы хотите, каковы ваши жизненные цели?

Задавая такие вопросы, часто трудно получить конкретный ответ. Люди порой не знают, чего хотят (чего-то вообще). Или, например, женщина хочет, чтобы муж не пил, не курил и цветы всегда дарил, чтоб к футболу равнодушен и т.д., а потом вдруг: «Да где такого найдёшь, да я не достойна!..» — сразу ставит блок в достижении цели.

Ещё одно очень вредное свойство есть особенно у педагогов: «Чего люди скажут?!» А вам не всё равно? Это ваша усталость, ваш стресс. Помогите себе сами (мы не говорим об эгоизме и безнравственности — всё в меру). Мы — это самое ценное, что есть у нас в этой жизни.

Наверное, опытные педагоги вспомнят родительниц, которые ходят от учителя к учителю и выслушивают, какой у неё Петя плохой мальчик, ничего не делает, прогуливает. Вот такая мама ходит в школу и ходит, а ребёнок — нет. И где же решенные проблемы? Мама, да удели ты ребёнку больше времени, хватит всех подряд слушать, люби своего ребёнка, вспомни, что это твой Петя, поверь ему.

Если педагог склонен к стрессу, то на перемене напишите несколько раз фразу: «Я испытываю стресс, потому что ...» Пишите любой бред, всё, что придёт в голову. Ваше подсознание выдаст нужную информацию. А с причиной уже можно будет работать (помните о корнях).



Безусловно, если вам удаётся заниматься спортом, ходить, к примеру, на бальные танцы или увлечься чем-то подобным — пожалуйста, это самое лучшее, что поможет снять накопившееся напряжение. Хотя можно порекомендовать сделать несколько упражнений во время школьной перемены (их описание можно найти во многих книгах и журналах, приведём лишь некоторые из них):

## Упражнения для снятия напряжения (стресса)

каждое упражнение выполнять *три раза*:

### 1. Для глаз

- упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца двигаясь по глазнице (в форме ∞), делать точечный массаж;
- зажмуриться и открыть глаза;
- упражнение «Лежачая восьмёрка»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) ∞, при этом голова — неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).

### 2. Для снятия напряжения в области живота

- на вдох резко втянуть живот, выдох — в исходное положение;
- упражнение «Черепаша»: втянуть «всё» в себя, напрягая тело, затем расслабиться.

### 3. Для снятия напряжения в области плечевого пояса

- упражнение «Сова»: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжимать её на выдохе «Ух!», затем то же повторить вправо.

### 4. Для снятия общего напряжения

- «поднимать» себя вместе с креслом (стулом) («расходуется» адреналин);
- прижаться спиной к стене — сдвигать стену.

Испытывая стресс, мы теряем огромное количество энергии. Чтобы восстановить её, необходимо помнить о восьми природных источниках: пища (но с удовольствием), вода (хотя бы глоток), физическая форма (хотя бы несколько физических упражнений), общение с природой (подышите свежим воздухом), сон (поставьте «батарейку» на подзарядку), личные приятные отношения (любите и будьте любимыми), юмор (смейтесь чаще). Балансируйте свой стресс — всё это источники необходимой энергии! Удачи Вам!

**Рисунки Александра Соловцова**

7. Прошли четыре дня после воскресенья. Какой сегодня день?
8. Как называется самый короткий месяц в году? Дайте 2 варианта ответа.
9. Как правильно сказать: 7+5 равно одиннадцати или адиннадцати?
10. У стола 4 угла, один отпилили. Сколько углов осталось?

#### Разминка 2

1. Кто автор сказки «Три поросёнка»?
2. Сколько будет семь плюс семь, делённое на семь?
3. Профессор лёг спать в 9 часов вечера, а будильник поставил на 10 утра. Сколько времени он проспит?
4. Что будет, если написать тридцать «Я»?
5. В каком слове половина буквы?
6. Сколько девяток в ряду от 1 до 100?
7. Как называется второй месяц зимы?
8. Что мы слышим в конце «урока»?
9. Назови самое большое двухзначное число.
10. Одно яйцо варят 4 минуты. Сколько времени надо варить 5 яиц?

#### Ответы:

##### Разминка 1

3. 2 февраля.
4. Буква «К».
5. 2,3.
6. 1.
8. По дням — февраль, по количеству букв в названии — май.
9. Двенадцати.

##### Разминка 2

1. С. Михалков.
2.  $7 + 7: 7 = 8$ ,  $(7 + 7): 7 = 2$ .
3. 1 час.
4. 30Я.
5. Полка.
6. 20 (91, 92, 93...).
8. Букву «А».

Уважаемые читатели!

Ждём ваших вопросов по адресу:  
109341, Москва, ул. Люблинская, д. 157, корп. 2,  
редакция «Народное образование».  
E-mail: narodnoe@narodnoe.org  
«Задайте вопрос психологу».