

Консультации

Консультанты:

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

Вера Николаевна Панченко,
доцент Воронежского государственного педагогического
университета, кандидат психологических наук

? **Моя работа в качестве руководителя образовательного учреждения требует от меня умения «держаться 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 ощутимые 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, необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятель-

ности, 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 самоконтроля. 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 удовольствие и радость.

? Я только что пришла работать в школу. Немного страшновато строить 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.

? 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, мобилизовать 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 настроены. 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 отношение к неудаче: как к преграде для дальнейшего публичного вы-

ступления 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?

? Многие родители заранее начинают беспокоиться о подготовке детей к школе. Правильно ли, что детей нужно как можно раньше учить бегло читать и считать? Какие психологические особенности детей нужно учитывать при их подготовке к школе?

Елена

К сожалению, у нас в стране среди родителей и учителей утвердилось мнение о том, что чем раньше ребёнок начнёт читать и считать, тем успешнее он будет в школе и тем более развитым станет. Ни первое, ни второе не являются истинными утверждениями.

Во-первых, чтение, письмо и счёт — это довольно сложные навыки, которые базируются на ряде психологических процессов. Эти процессы должны созреть к определённому возрасту, иначе обучение чтению и счёту станет механическим и потеряет весь свой глубинный психологический смысл, связь с мышлением и интеллектом.

В настоящее время мы можем встретить и двухлетних малышей, про которых родители с гордостью говорят: «Смотрите, а мой уже читает!».

Но действительно ли то, что делает двухлетка, можно называть чтением? Смысл чтения — в понимании прочитанного, понимании того, что

написал другой человек. Это довольно сложный когнитивный процесс, и он не подвластен двухлетнему ребёнку. В этом возрасте у детей есть иные каналы получения информации и иные возрастные задачи. Например, этот возраст чувствителен для формирования грубой моторики, координации положения тела в пространстве, развитии всех видов восприятия и т.п. Обучая ребёнка тем навыкам, которые должны формироваться значительно позже, мы, взрослые, тем самым вызываем нарушение в поступательном психическом развитии ребёнка, лишая его возможности развить то, что как будет упущено соответствующий чувствительный период. Известно, что дети, рано наученные читать, оказываются неуклюжими, у них нарушена координация движений.

Надо отметить, что письмо — это более простой процесс, чем чтение, в его основе лежит моторный навык. Поэтому в ряде педагогических систем ребёнка вначале обучают именно письму, а уже потом переходят к чтению. Психологам известно, что если следовать за развитием ребёнка, то можно увидеть определённые чувствительные периоды развития письма и чтения, в которые ребёнок без всяких затруднений сам начинает сначала писать, а потом читать. Но для этого надо, во-первых, внимательно наблюдать за ребёнком, понимая, что развитие каждого ребёнка индивидуально, а во-вторых, подготовить специальную развивающую среду, богатую материалами для письма и чтения. Эти задачи замечательно решаются в Монтессори-садах.

Что касается счёта, то здесь тоже возможно форсирование событий, которое приводит к тому, что ребёнок считает, не имея реального представления о количестве, то есть счёт имеет механический характер — простое перечисление чисел в определённой последовательности, но нет понимания того, что именно стоит за этими числами, что эти знаки и символы означают.

В первый класс поступают как дети из детских садов, так и те, кто воспитывался дома с привлечением бабушек и дедушек. Какие различия в их адаптации к школе нужно учитывать?

Анна Павловна

Как правило, дети, воспитываемые дома бабушками и дедушками, оказываются менее самостоятельными и социально готовыми к школе. Эти дети могут бегло читать и считать, но они испытывают проблемы при взаимодействии со сверстниками, часто боятся отвечать у доски, с трудом справляются с конфликтными ситуациями. Конечно, совсем не обязательно, что все дети, посещавшие детские сады, легко адаптируются к школе и наоборот, «домашние» дети испытывают серьёзные проблемы при адаптации. Но довольно часто дети, опекаемые бабушками и дедушками, испытывали сверхконтроль, в бытовых вопросах многое делалось за ребёнка, психологические границы были размыты. Зачастую таким детям многое позволялось, поэтому, попав в школу, они сталкиваются совершенно с иной моделью взаимодействия, где от-

нюдь не весь мир принадлежит им. Часто это приводит к стрессу и тяжёлой адаптационной модели.

В последнее время известны случаи, когда такие 7-летние дети — подопечные бабушек и дедушек, поступая в школу, не могут сами, например, одеваться, даже обслуживать себя в плане гигиенических навыков.

Слышали, что столь продолжительные летние школьные каникулы есть только в России. Так ли это? Неужели дети в других странах все время учатся?

Инна

Действительно, Россия — одна из немногих стран, в которых дети отдыхают три летних месяца. Во многих европейских странах, США и др. странах летние каникулы длятся 1–2 месяца. При этом у европейских школьников зимние каникулы часто более длительны, чем в России. По нашему мнению, столь длинные каникулы возникли из-за сезонности в сельском хозяйстве. Россия была долгое время аграрной страной и детский труд активно использовался в сельском хозяйстве. Поэтому на летний период школы закрывались. Эта традиция сохранилась до сих пор. Ни с точки зрения климата, ни с точки зрения полезности для самого ребёнка это объяснить невозможно. Так, например, в Испании, где лето жарче, чем во многих регионах России, дети отдыхают лишь в июле и августе. Такие длительные каникулы не идут на пользу и самим детям, так как после столь

Консультации

продолжительного отсутствия ребёнка вынужден адаптироваться к школе в течение 1–2 месяцев, а там вновь наступают каникулы. Нашему образованию полезно было бы перейти к более равномерному и природосообразному распределению учебной нагрузки и отдыха детей в течение года.

? **Мой сын учится в 7 классе. Но с первого класса не было и дня, чтобы он не жаловался, что учителя к нему плохо относятся, придираются: то замечание в дневнике незаслуженно записали по поводу не сделанного домашнего задания, то классный руководитель «ходит всё время договаривается за кого-то другого, а почему не за меня?», «контрольную написал так, как и отличница, а мне на бал ниже оценку поставили», «я вот сидел слушал, а на меня незаслуженно накричали»... В общем каждый день я выслушиваю целый поток обвинений в том, что его не любят, и все несправедливы к нему... Стараюсь разными методами стимулировать в нём желание попытаться в начале разобраться в самом себе и проанализировать почему так получается, но ему проще сделать всех вокруг виноватыми в своих проблемах. Не знаю, как быть в такой ситуации...**
Е.С.

Непростое дело убедить в чём-то подростка, особенно если это касается вопросов работы над собой и самовоспитания. И взрослым-то людям крайне сложно признаться самим себе, что они в чём-то не правы, где-то поленились, кого-то обидели, к чему-то отнеслись без должного внимания. А тут подросток! Когда обострены все чувства, а эмоции не могут быть сглаженными, они всегда на пике: либо безудержная радость и весёлость, либо крайняя степень

грусти и безысходности.

Что же делать? Как обратить внимание взрослеющего ребёнка на необходимость критически оценивать свои поступки и поведение, учиться брать ответственность на себя? Ответы на эти вопросы лежат в плоскости работы с самосознанием.

Прежде, чем Вы приступите к «воспитательным диалогам» со своим ребёнком, сначала задайте себе вопросы: а не в сотый ли раз я собираюсь ему высказывать одно и то же? подходящий ли я выбираю момент? не скрываются ли мои личные проблемы в том, о чём я хочу с ним поговорить?

Если есть необходимость в критике, то попытайтесь порассуждать вместе с ним над такими вопросами: как ты думаешь, как можно было бы иначе поступить в сложившейся ситуации? могу ли я тебе чем-то помочь?

Ребёнок пошёл на разговор? В этом случае необходимо поддерживать заинтересованный диалог. Это время нужно отдать подростку и не отвлекаться на другие дела. В разговоре не старайтесь выйти на шуточный тон или выставить ситуацию, как не слишком важную. Будет гораздо полезнее, если вы поручите своему подростку нести полную ответственность за то, что он делает. Не исправляйте его работу. Подобное действие ни чему его не научит. И не старайтесь сравнивать его с кем-то из знакомых: это очень больно ранит самолюбие. Лучше обратите внимание на его сильные личностные качества. Здесь будут по-

лезны разговоры о самовосприятии. Помогите своему подростку выразить свои чувства о самом себе. Например, сказать: «что мне нравится в самом себе...»; «что нравится в себе больше всего»; «что хотел бы изменить в своём характере (поведении)».

Стоит быть также разумными в возлагаемых на подростков ожиданиях. Часто мы ожидаем от своих детей слишком многого: от этого страдает его самооценка. Искренне интересуйтесь тем, чем увлекается Ваш ребёнок. Посещайте соревнования и выступления. Постарайтесь быть вовлечёнными в то, что привлекает его.

Было бы неплохо установить вместе со своим ребёнком ясно очерченные границы дозволенного. Ни что так не раздражает подростка, как нарушение установленных границ. Ребёнок должен знать, что ему ожидать.

Просите прощения, когда Вы неправы. Для Вашего ребёнка совершенно потрясающе осознавать, что его родители не совершенны. Это учит Вашего подростка умиению прощать, а также приводит к пониманию того, что все могут совершать ошибки. Здесь важно быть рядом, помочь человеку, когда он испытывает неудачу. И помочь не только выйти из сложной ситуации, но и извлечь из неё уроки. Показывайте подростку пример настойчивости, но не агрессивности. Между этими понятиями существенная разница. И если подросток научится быть настойчивым, не становясь агрессивным, его самосознание формируется правильно. **НО**