

МЫ РАЗРАБОТАЛИ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ (ЛАЙФХАКИ) ДЛЯ ТЕХ, КТО:

- ✓ задумывается о том, как чувства и действия педагога влияют на подростка;
- ✓ хочет понять себя и оптимизировать свои эмоциональные и поведенческие реакции;
- ✓ хочет улучшить качество общения с детьми и подростками, да и в целом, с другими людьми;
- ✓ хочет пережить такие сложные чувства как раздражение, гнев, обиду, которые имеют право быть в жизни;
- ✓ испытывать радость, удивление, вдохновение от общения с учениками.

ВВЕДЕНИЕ

Хорошо известно, что подростковый возраст - это уникальный период в жизни человека между детством и взрослостью: еще не взрослый, но уже и не ребенок. Это не только гормональные изменения, влекущие за собой перестройку тела, всех физиологических процессов, эмоциональных реакций, но и серьезные преобразования в психике. У подростка изменяется мышление, появляются новые потребности и возможности. Это особое состояние, когда подростком заявляются права взрослого при сохранении детского поведения.

Уважаемые педагоги! Каждый из нас был подростком и может вспомнить себя в этом возрасте. И, наверное, каждый может привести примеры из своей жизни, когда что-то не получалось, было трудно тревожно или даже страшно; посещали мысли «Меня никто не понимает!». Вы нуждались в помощи и поддержке, но вместо этого слышали требования, крик или обвинения в свой адрес, критику своих поступков и пр. Взрослые начинали давать советы, учили уму-разуму, а хотелось, чтобы они выслушали, поняли, просто были рядом в трудную минуту.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НАВЫКОВ КОММУНИКАЦИИ

Шпаргалки в сложных ситуациях:

Что можно? Что нельзя? Что важно в общении педагога с подростками?



Подросток любит спорить, провоцировать педагогов, ему важно обратить на себя внимание сверстников и взрослых.

Подросток не всегда может управлять своими эмоциями, он может удивлять, радовать, раздражать своими поступками.



А когда таких подростков в классе много?!
Как педагогу сохранить позицию мудрого взрослого, быть спокойным, выдержаным, тем человеком, с которым подросток захочет разделить свои переживания, обратиться за помощью и поддержкой?

Итак: что-то пошло не так в общении с подростком...

1. Прежде всего, остановитесь! Сделайте паузу! Войдите в состояние эмоционального равновесия и постарайтесь понять – что стало причиной вашей реакции? Как Вы можете сами себе помочь?

2. Подумайте о том, что лежит в основе поведения подростка?

Вариантов множество: стремление привлечь к себе внимание, склонность к эксперименту (освоению нового опыта), желание повысить свой статус среди одноклассников, друзей (девочек, мальчиков), защита своего Я от вмешательства взрослых, потребность в познании нового, сексуальные и эротические потребности...

3. Говорите от своего имени: «Для меня важно... Я надеюсь... С моей точки зрения, будет полезно если...»

4. Четко сформулируйте, что Вы ожидаете от подростка, с опорой на факты, Спросить о готовности подростка это сделать: «Хорошо?». ("Мне важно, чтобы ты внимательно выслушал меня в течение десяти минут, хорошо?")

5. Избегайте штампов: «Я же тебе говорила! Прекрати истерики! Пусть тебе будет стыдно! На тебя все смотрят...».

6. Перенести обсуждение сложной ситуации на время перерыва.

7. Найти слова (фразы), в которых проявится Ваше уважение к подростку и забота о себе.

Пример 1. _____

НЕЛЬЗЯ: Прекрати немедленно!!!

МОЖНО: Мне важно твоё внимание сейчас.

Пример 2. _____

НЕЛЬЗЯ: Как ты со мной разговариваешь?!

МОЖНО: Мне трудно, когда ты разговариваешь со мной в таком тоне.

Пример 3. _____

НЕЛЬЗЯ: Убери немедленно телефон, чтоб я его больше не видела!!!

МОЖНО: Убери, пожалуйста, телефон.

Ты можешь воспользоваться им после урока.

МОЖНО: А слабо тебе НЕ пользоваться телефоном во время уроков?

Пример 4. _____

НЕЛЬЗЯ: В таком виде ходят в ночные клубы, а не в школу...

МОЖНО: Ты выглядишь потрясающе! Но это не соответствует уставным правилам школы. Переоденься, пожалуйста.

Пример 5. _____

НЕЛЬЗЯ: Хватит ворон считать! Я для кого тут распинаюсь?!

МОЖНО: Слушайте меня, пожалуйста, я рассказываю очень важный для вас материал (можно продолжить: этот вопрос будет в контрольной).

Пример 6. _____

НЕЛЬЗЯ: Сидел, сидел, высиживал золотое яичко, а теперь вдруг умная мысль родилась? Сдавай работу! Перед смертью не надышишься!

МОЖНО: Пора заканчивать, время вышло.



ПРАВИЛА: Как говорить, когда у подростка сильные эмоции: ГНЕВ, АГРЕССИЯ, ИСТЕРИКА...

- Снижение громкости голоса (шепот - лучшая альтернатива)
- Избегайте штампов: Я же тебе говорила! Прекрати истерики!
Пусть тебе будет стыдно! На тебя все смотрят!
- Я готова внимательно тебя выслушать, 10 минут и поговорим?!
- Вместо советов задавать вопросы.
- Ввести специальное слово, жест или определить предмет, тормозящий каждого из вас. Изначально договориться: слышишь слово «апельсин» — это значит выди из помещения и отдохнись хотя бы 5 минут.



ПРАВИЛА: Что говорить, когда подросток огорчен, растерян, переживает сложную жизненную ситуацию

- Если не знаете, что сказать, – молчите. Лучше обнимите лишний раз, покажите, что Вы рядом и в любой момент готовы прийти на помощь.
- Избегайте выражений вроде «все будет хорошо», «все пройдет» и «жизнь продолжается». Вы обещаете хорошее, но только в будущем, а не сейчас. Такие разговоры раздражают.
- Постарайтесь не задавать лишних вопросов. Единственный уместный в данной ситуации вопрос: «Чем я могу помочь?» Все остальное подождет.
- Никогда не произносите слов, которые могут обесценить важность случившегося: «А у кого – то еще хуже...»
- Если Ваша цель – оказать моральную поддержку, прежде всего самому надо быть в «форме». Сильные эмоции, разговоры о несправедливости жизни вряд ли успокоят.

СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Не ори!	Говори тише, пожалуйста
Опять беспорядок!	Убери, пожалуйста
Будешь плакать...	Подумай о последствиях
Не спеши!	Ты успеешь
Ты что, глухой?	Услышь меня, пожалуйста
Ты что, слепой?	Обрати на это внимание
Я же говорила!	Сделай выводы и не повторяй этих ошибок
Ничего у тебя не получится!	Попробуй! Не попробуешь – не узнаешь

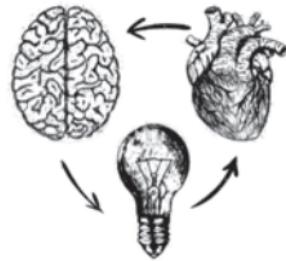
ЛАЙФХАКИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЖЕЛАНИЯМИ

Чтобы эффективно общаться с подростком, чтобы развивать и обучать его, необходимо ресурсное состояние. Важно чувствовать в себе силы, энергию, иметь определенный эмоциональный уровень и физическое состояние, жить наполненной жизнью, иметь свои желания и личные планы. Желания и мечты помогают вернуть вдохновение. В личных интересах и желаниях таится большая энергия, и если осуществлять свои желания, не отодвигать их, а вплетать в повседневную жизнь и работу, они будут давать ресурсы для позитивного настроения, продуктивной работы и полноценной жизни.

1. Наши желания – это один из источников энергии и жизненной силы!

Желания дают ресурсы:

- позитивные эмоции
- мысли о будущем
- энергию жить интересно
- творческие идеи
- здоровую атмосферу
- силу двигаться к цели



2. Сфокусируйте внимание на себе.

Посмотрите на «колесо желаний». В какой жизненной сфере у вас возникает сильное желание? Вы можете начертить свое колесо и в нем выделить свои уникальные сферы жизни. А можете воспользоваться этой картинкой-подсказкой:



3. Чтобы желания исполнялись их необходимо правильно формулировать.

Проверь! Соответствует ли желание критериям:

1. желание конкретно (точно опишите, чего вы хотите, как это должно быть в итоге)
2. измеримо (сколько должно быть того, что вы хотите)
3. достижимо (оцените реалистичность своих желаний)
4. значимо (регулярно спрашивайте себя: а точно ли я этого хочу?)
5. определено сроками (определите даты исполнения желания)

Не забудьте об экологичности желания - принесет ли оно благо, радость Вам и окружающим людям?

4. Правильно сформулированное желание приобретает вид задачи, которую уже можно решать. Чтобы запланировать шаги к осуществлению желания, ответьте себе на следующие вопросы:

- Чего я хочу?
- Что у меня уже имеется для этого?
(наличие самой формулировки желания – это уже что-то!)
- Что можно сделать прямо сейчас, чтобы приблизить исполнение желания?
- А что я намерен сделать для осуществления своего желания?

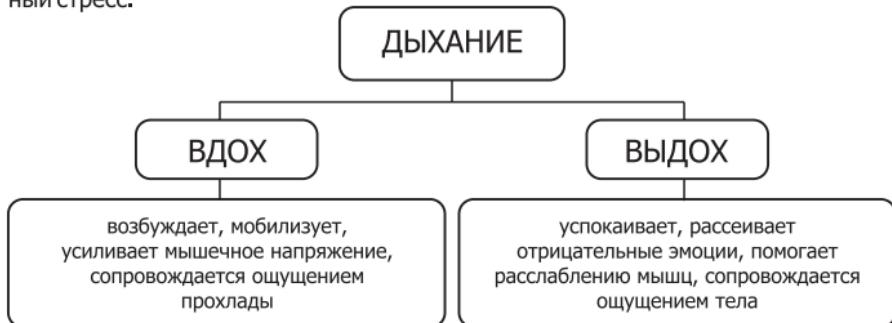


5. Управляйте желаниями:

1. Разделите желание на шаги, этапы
(отпуск состоит из выбора места, покупки купальника/лыж, планирования дат, бронирования отеля...)
2. Выделяйте 5 мин в день для того, чтобы уделить внимание своим желаниям (сегодня читать про регион, куда поедем, завтра выбирать купальник, купить чемодан...)
3. Радуйтесь маленьким достижениям (отмечать каждый сделанный шаг)
4. Вплетайте желание в повседневную деятельность (в ежедневной рутине не забывайте свое желание, говорите о нем, приводите примеры, интересуйтесь информацией...)

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ

Расслабленное состояние мышц и спокойное дыхание обеспечивает аналогичные ощущения в психологической сфере – стабильность и эмоциональное спокойствие. Это позволяет действовать «с ясным рассудком и холодным сердцем». **Внимание!** Собственные переживания НЕ вызывают дополнительный стресс.



Расслабляющее упражнение:



Кончиками пальцев проводим очень медленно и бережно, **без смещения кожи**, по всему лицу и шее, имитируя процесс умывания.

Начинай со лба и заканчивай ключицами. Представляй, что струйки воды смывают негативные эмоции, напряжение лба, глаз, челюстей и шеи.

Эффекты при правильном выполнении:

- Выравнивается и становится более глубоким дыхание.
- Можно начать зевать (это хорошо).
- Размыкаются челюсти.

Управляй ситуацией:

- где напряжение (голова, шея, плечи, руки, грудь, живот, ноги)?
- как дышу (шумно, незаметно, грудью, животом)?
- какая поза (агрессивная, пассивная)

сканирование тела

экстренное расслабление мышц

- напрячься всем телом 30 сек, затем почувствовать расслабление
- максимально напрячь руку, согнутую в локте
- какая поза (агрессивная, пассивная)

Медленный вдох носом в течение 8 секунд:

- наполняется живот
- расширяется грудная клетка
- поднимаются плечи
- небольшая пауза и спокойный выдох

успокаивающее дыхание

Остановить поток «навязчивых» мыслей путем концентрации на телесных ощущениях:

- язык к нёбу;
- температурные характеристики выдыхаемого и выдыхаемого воздуха

переключение внимания

оценка происходящего

Ответить на вопросы:

- что я могу изменить?
- что я не могу изменить?

Что будете делать:

- в ближайшие 15 минут;
- в ближайший час;
- в течение дня

возможные действия

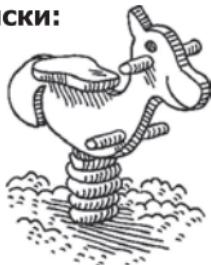
Подключаем воду

Как?

1. Медленно сосчитайте до десяти
2. Налейте воду в стакан. Медленно, сосредоточено, выпейте ее
3. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, которые возникают, когда вода течет по горлу



Тряски:



1. Встаньте, потрясите всем телом, плечами, каждой рукой, ногой, помотайте головой. Стряхните с себя все негативные эмоции, «вытряхните» из головы все ненужные вам мысли
2. Если есть возможность, сделайте небольшую зарядку: приседания, наклоны, потягивания.

Техника «Беззвучный крик». Позволяет выплеснуть и разрядить накопившийся эмоциональный заряд (не привлекая к себе при этом ни малейшего внимания).

Для кого. Для всех! Вне зависимости от возраста, статуса и семейного положения.

Как делать? Если у Вас накопились отрицательные эмоции, если ваш душит злость, ярость, обида, гнев, если Вам хочется что-нибудь сломать, но вы не позволяете себе ничего, а только стараетесь подавить возникшие эмоции, представьте, что Вы кричите, не открывая рта. Так громко и так долго, как Вам захочется. Столько, сколько Вам необходимо. Может 20 секунд, а, может, и 3 минуты (А-А-А). Позвольте в этом мысленном крике выйти всем-всем Вашим накопленным страстям.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕЛОМ

В современном мире человек, чаще всего, находится хронически в стрессе! Это норма современной жизни!

Стресс - это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Вы спросите: «А может ли вообще человек управлять своими эмоциями? Регулировать свое самочувствие?»

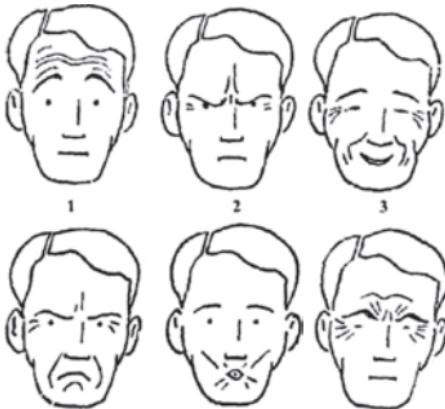
Да. Может. И, если он действительно заботится о себе, должен.

Какие ресурсы нашего тела мы можем использовать для снижения стресса?

Основные задачи в острой стрессовой ситуации — это переключиться, и сбросить напряжение с тела.

1. Экстренное расслабление:

- Максимально напрягите все мышцы лица и тела
- В тот момент, когда напряжение достигнет своего возможного пика, мгновенно отпустите все тело
- Особое внимание уделите лицу, можно «корчить рожицы».

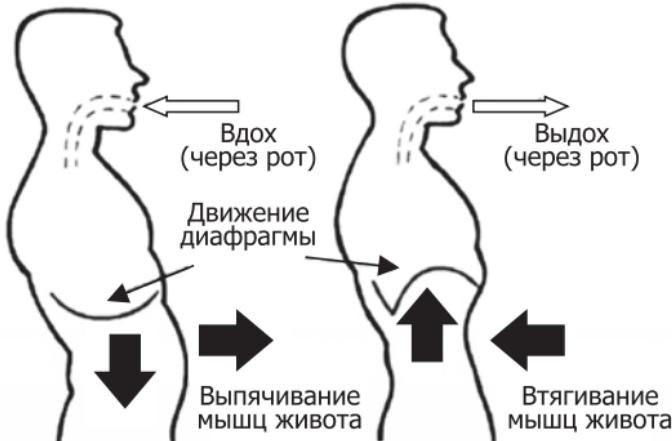


2. Противострессовое диафрагмальное дыхание:

Медленный вдох носом в течение 8 секунд:

- Наполняется живот
- Расширяется грудная клетка

- Поднимаются плечи
- Небольшая пауза
- И спокойный выдох



3. Кнопки мозга. Выполняется это упражнение следующим образом:

- одна рука глубоко массирует мягкие ткани под ключицами слева и справа от грудины, ладонь другой руки лежит на области пупка;
- стимулировать кнопки мозга на протяжении 20 – 30 секунд или до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Затем руки поменять.



Как кнопки мозга помогают избежать неблагоприятных последствий стресса:

- активизирует мозг для посыла информации от мозга телу;
- мозг получает больший объем кислорода, улучшается кровообращение;
- повышает поток электромагнитной энергии.

4. «Перекрестный шаг» быстро снижает уровень адреналина и помогает действовать наиболее эффективно в ситуации стресса. Это движение похоже на шаг на месте. Делайте движение рукой и противоположной ногой навстречу друг другу так, чтобы локоть и колено соединялись (или почти соединялись), пересекая среднюю линию тела. То же – с другой парой рука-нога. Выполняйте это упражнение очень медленно в течение 5 минут.

«Перекрестный шаг» поможет избежать неблагоприятных последствий стресса:

- возбуждает оба полушария головного мозга одновременно;
- быстро снижает уровень адреналина в печени, снижается стресс; использовать.

Каждому человеку необходимо помнить:

1. Стресс – это нормальная реакция организма на повышенные напряжения.
2. В напряжениях заключена энергия, которую можно поставить себе на службу.
3. У каждого человека есть скрытые возможности, которые нужно научиться использовать.

Предложенные психотехники способствуют Вашему психологическому благополучию и профилактике эмоционального выгорания. Главное - от намерения перейти к действиям, от отдельных действий - к постоянной практике ЗАБОТЫ о себе!



При реализации проекта используются средства,
выделенные в качестве гранта на основании результатов
Общероссийского конкурса профилактических
программ в сфере охраны психического
здоровья детей и подростков
«Здоровое поколение», проведенного
«Союзом охраны психического здоровья»

