Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

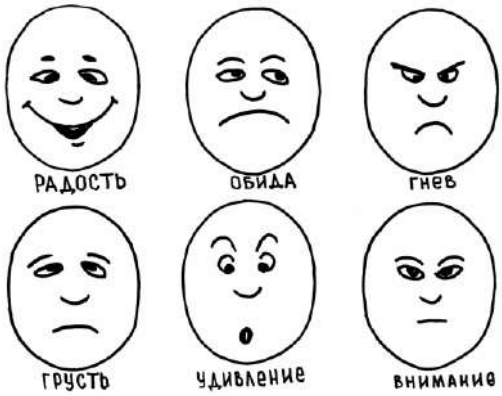
выпуск 21 / февраль 2021

Тема номера: «Учим детей правильно выражать свои эмоции»

Малыши не стесняются своих чувств и свободно их выражают: смеются, кричат, возмущаются, капризничают – до определенного возраста им можно все.

Со временем многие дети начинают подавлять свои эмоции, так как бурно выражать их в обществе не принято.

Невыраженные эмоции имеют накопительный эффект, что ведет к нервному напряжению, истощению и даже депрессии. Это как котел с паром. Если закупорить отверстия, то он взорвется. Для психологического благополучия важно учить детей корректно выражать свои эмоции.



Выражать или контролировать эмоции?

Взрослые часто дают понять детям, что выражать чувства нежелательно: «не плачь», «прекрати смеяться», «успокойся» и так далее.

Часть детей быстро учится подавлять эмоции, превращаясь в холодных неэмоциональных людей.
Они не паникуют в стрессовых ситуациях, но не разбираются в собственных желаниях и ощущениях. Не умеют искренне радоваться и переживать.

Люди, не умеющие контролировать эмоции, живут здесь и сейчас, считая правильным ситуативное желание. Такому человеку трудно понять свои истинные чувства, ведь он искренне любит, а через некоторое время так же искренне ненавидит.

Неконтролируемые эмоции парализуют волю человека и делают его еще более зависимым от обстоятельств.

Если научиться управлять эмоциями, то есть контролировать, то можно добиться больших успехов в социальном аспекте.

В жизни большое значение имеет умение взаимодействовать с людьми: понимать их, сопереживать.

Эмоционально гармоничная личность умеет распознавать свои желания, оценивать различные ситуации и принимать верные решения. Такие люди способны отказаться от «хочу» в пользу «надо» и идти к своей цели. Они способны прощать, потому что умеют любить, отделяют чувства от ситуативных эмоций. Они умеют быть счастливыми.

Развиваем эмоциональный интеллект

Дети растут и усваивают привычки родителей, поэтому первым делом важно демонстрировать им эмоционально-гармоничное поведение.

- Учите говорить о своих чувствах. Чаще разговаривайте с ребенком о его переживаниях, волнениях, страхах.

Говорить нужно как о положительных эмоциях, так и об отрицательных. Ребенок должен учиться различать свои чувства и причины их появления. Называйте эмоции правильно, учите описывать свои чувства. •

- Анализируйте чувства других людей. Во время просмотра фильмов и чтения книг обсуждайте эмоции героев и причины, их вызвавшие. Задавайте наводящие вопросы.
- Учите определять свое состояние. Оценка эмоций – важный этап эмоционального воспитания. Свои чувства можно объяснить, правильно подбирая слова.
- Учите проговаривать ощущения. Проговаривайте вслух то, что хочется сделать в ответ на негативные появления и учите этому ребенка.

Учим детей правильно выражать эмоции

Во-первых, надо осознать и принять эмоцию, например: «Да, я действительно злюсь, но пока не понимаю, почему». Дело в том, что эмоции говорят нам о какой-то потребности, которая не реализована – чего-то очень не хватает.

Теперь надо правильно ее выразить, выплеснуть, не навредив себе и окружающим. Подойдет любая форма активности: силовые нагрузки, контактные групповые виды спорта, танцы, боевые искусства – они отлично снимают злость и напряжение.

Один из вариантов выражения эмоции – визуализация. Иногда не хватает слов, чтобы высказать то, что чувствуешь. И тогда на помощь приходит образное мышление. Подумайте о ситуации, в которой возникла эмоция – обида, страх, грусть – и отметьте, каким образом она вас задевает. Измените ее с помощью деталей и красок. Например, страшному черному пауку можно дорисовать коньки и шляпу, а черное настроение разбавить яркими снежинками. Главное, чтобы вам было комфортно смотреть на рисунок. Чтобы визуально представить переживание, можно не только рисовать, но и лепить из пластилина и вырезать из бумаги.

Еще один вариант – озвучить свои чувства. Можно рассказать о проблеме другу, наговорить на диктофон. Можно в уединенном месте хорошенько прокричаться, проговориться, проплакаться. Главное, чтобы негатив не остался.

Можно разово описать ситуацию, а можно вести дневник: регулярно записывать свои ощущения в разных ситуациях.

Чувства и эмоции детей всегда настоящие – они не умеют хитрить и обманывать, поэтому их чувства легко выдают их. Со временем они научатся понимать себя, других, и контролировать свои эмоции. Надо только немного им помочь!

Источники:

1. https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-nauchit-detey-pravilno-vyrazhat-emotsii/ – Официальный сайт «Я - родитель».

Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 22 / март 2021

Тема номера: «Учим ребенка переживать неудачи»

Не проигрывает только тот, кто ничего не делает. В течение жизни любой человек сталкивается с неудачами и поражениями. Первый негативный опыт ребенок получает еще в младенчестве, когда он чего-то хочет, но не может этого сделать. Например, он хочет нанизать бусину на шнурок, но у него никак не получается. Или он увлеченно собирает башенку из кубиков, но одно неосторожное движение – и все рассыпается. Чем не проигрыш? И ребенок реагирует на него соответствующе: плачет, злится и разбрасывает кубики.

Для малышей и младших дошкольников такие реакции совершенно нормальны. Но иногда похожим образом ведут себя и старшие дети. Почему так происходит?

1. Пример родителей. Если мы сами занимаемся самобичеванием по любому поводу и сильно расстраиваемся, то ребенок понимает, что ошибки и проигрыш — это нечто ужасное. Они перенимают эту модель поведения и тоже сильно переживают из-за поражений.

2. Завышенные требования. Иногда родители сами провоцируют страх перед проигрышем, говоря ребенку, что нужно учиться только на пятерки, всегда побеждать и во всем быть первым — по-другому — никак. Но такой подход не мотивирует быть лучше — он учит избегать неудач и заранее их бояться.

3.

Чрезмерная опека. Подсознательное желание многих родителей — максимально оградить ребенка от негативных эмоций. Они подыгрывают чаду, чтобы он порадовался победе, помогают ему с любой мелочью и защищают даже в тех случаях, когда он вполне может постоять за себя сам.

4. Неуверенность в себе. Когда ребенок не уверен в своих силах, то ему кажется, что его усилия не приводят к нужным результатам.

5. Особенности характера. Если ребенок легко «заводится», то и на проигрыш или неудачу он будет реагировать так же бурно, как и на все остальное. Такие дети бросаются в драку при каждом неосторожном слове, сильно плачут, когда расстраиваются, и приходят в восторг от того, что им нравится.

К чему приводит неумение проигрывать?

Когда ребенок (а потом и взрослый) не умеет проигрывать, его жизнь становится неполной. Он не получает необходимых навыков, чтобы преодолеть неудачи и двигаться дальше. Возможные последствия:

Неадекватное отношение к себе. Возможна как завышенная, так и заниженная самооценка. Ребенок не может адекватно использовать свои ресурсы и двигаться к победе.

Перекладывание ответственности. Ребенок не может взять на себя ответственность за поражение и ищет виновных в проигрыше.

Это не он плохо написал контрольную, а учитель к нему придирается.

Избегание неприятностей. Ребенок считает, что все равно проиграет, поэтому лучше вообще ничего не делать. Он плывет по течению в надежде, что жизнь сама выведет его туда, куда нужно.

Неумение общаться. Тут возможны два варианта: либо ребенок заранее подчиняется правилам и старается сделать то, что от него просят, либо он сам становится агрессором и давит на другого, чтобы получить то, что хочет.

Высокий уровень стресса. Сам по себе проигрыш — это стресс. Если мы не умеем принимать поражение и боимся проиграть, уровень стресса растет.

Мы не можем уберечь ребенка ото всех проигрышей и расстройств. Наша главная задача — научить сына или дочь проигрывать и искать в поражении положительные моменты.

Как пережить неудачу и превратить ее в успех?

Всего несколько приемов помогут ребенку прожить неудачу. Это очень простые, но эффективные шаги.

1. Понимать себя и свои чувства. Ребенка необходимо научить понимать себя и свои эмоции.

2. Развивать позитивное мышление. Это не значит, что мы не должны обращать внимание на проигрыш. Просто надо понять, какие положительные стороны он имеет.

3. Находить возможности для роста. Проигрыш говорит о том, что мы недостаточно компетентны, чтобы добиться успеха. Но он так же означает, что у нас есть возможности для роста и совершенствования навыков.

4. Учить брать ответственность. Когда ребенок маленький и с ним происходит какая-то неприятность, он перекладывает ответственность за эту ситуацию на внешние обстоятельства.

5. Выбирать достижимые результаты. Мы ставим планку и постоянно сравниваем ребенка с другими, чтобы прибавить ему мотивации. Но на самом деле эти способы не работают. Лучше ориентироваться не на других, а на собственные достижения.

6. Хвалить правильно. Очень часто мы считаем достижения детей чем-то само собой разумеющимся и не хвалим их за хорошую учебу или прекрасно выполненный проект.

Не забывайте, что именно родитель — пример и вдохновение для ребенка. Станьте для него положительным примером. И сын или дочь так же, как и вы, будут искать конструктив в любой ситуации.

Источник:

1. https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/ne-khochu-proigryvat-kak-nauchit-rebenka-perezhivat-neudachi/ – Официальный сайт «Я-родитель».

Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 23 / апрель 2021

Тема номера: «Учусь принимать критику»

Трудно представить человека, которого не критикуют, поэтому надо учиться спокойно реагировать на замечания. Критика чаще всего вызывает негативные чувства — огорчение, агрессию, желание отстоять в споре свою правоту — избавиться от них поможет правильное отношение к суждениям о вас окружающих.

Критика может быть как пустой, так и конструктивной. Не спешите злиться, спорить и расстраиваться, а оцените уровень обоснованности замечаний.

Существует два способа понять это:

мозговой штурм: подумайте, какую цель преследовал ваш критик; дайте объективную оценку своим действиям и оппоненту;

взгляд близкого человека: изложите ситуацию другу и узнайте его мнение: оно поможет или осознать свои просчеты, или убедиться в необъективности претензий.

Неконструктивная критика

Необоснованная критика — самая распространенная и неприятная. Чаще всего критик стремится блеснуть умом, повысить за ваш счет самооценку, из вредности задеть вас.

Справиться с ней вам помогут правильная установка, спокойствие и грамотный ответ. Услышав замечания, не спешите раздражаться: не забывайте, с какой целью это делается. Относитесь к ней, как к плохой погоде: мы же не обижаемся, когда идет дождь и бушует ураган!

Необъективное мнение не должно иметь для вас никакого значения!

Не давайте себя в обиду, но при этом не спорьте и не раздражайтесь. Ваше оружие – спокойствие и грамотный лаконичный ответ:

«Твое мнение меня не интересует» – эта фраза обычно не дает шанса дальнейшей критике;

«Немного странно слышать это от человека, который…» – этот ответ пригодится в случае, когда оппонент в «своем глазу бревна не видит»;

«Будет лучше, если ты сначала разберешься в ситуации…» – вы не обязаны никому ничего доказывать: пусть разбираются сами.

Конструктивная критика

Если вы рассудили, что критика конструктивна, то это хороший знак: вы – мудрый человек, и очень скоро научитесь спокойно реагировать на оценочные суждения о вас окружающих. Критика – это двигатель вашего личностного роста, шанс проработать свои ошибки и стать лучше. Стоит поблагодарить за критику:

«Спасибо, я учту это» – вы сообщаете, что приняли к сведению мнение собеседника

«Хорошо, я подумаю над этим» – вы не соглашаетесь с критиком, но и отрицаете возможность его правоты

«Наверное, ты прав, но не стоит сообщать об этом так грубо» – не всегда конструктивная критика преподносится вежливо, и не будет лишним одернуть оппонента.

Учитесь прислушиваться к себе, анализировать сказанное, делать правильные выводы и не придавать слишком большого значения словам окружающих.

Ваше мнение – приоритетно!

Как без обид принимать критику?

- Надо уверенно защищать себя от деструктивной критики, отказываться от нее:

«Извини, но я не воспринимаю мнение в такой форме. Мне это неприятно, давай лучше закончим этот разговор/не будем больше обсуждать это».

- Задавать уточняющие вопросы:

«А что именно тебе не понравилось» или «Что именно было не так по твоему мнению?», «О чем именно ты сейчас говоришь? Что не получилось на твой взгляд?» – обычно необоснованно критикующие не могут ответить на этот вопрос.

- Просить обозначить и плюсы тоже:

«Мне важно услышать не только плохо: что-то же хорошо получилось? Что из этого тебе все – таки понравилось?»

- Спрашивать совета, интересоваться чужой точкой зрения:

«А как бы ты поступил в этой ситуации? А что еще можно было сказать? А как по-другому можно было сделать?» – в этой ситуации деструктивная критика может перейти в конструктивную.

Любая критика – это всего лишь чья-то субъективная оценка! Вы вольны как прислушаться к ней, так и проигнорировать.

Источник:

1. https://telefon-doveria.ru/5223-2/ – Официальный сайт «Детский телефон доверия».

Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 24 / май 2021

Тема номера: «Что происходит с ребенком, на которого кричат»

Есть замечательная еврейская пословица – «Кричит тот, кого не слушают». В большинстве случаев крик – единственная возможность донести до окружающих свое мнение, но таким образом демонстрируется бессилие и неспособность нормально общаться.

Мало кто не согласится с этой народной мудростью, тем не менее родители часто позволяют себе кричать на детей. Возможно, надеются, что с детьми крик работает по-другому? Нет, результат тот же, то есть нет никакого результата. И ребенок в силу своего возраста не может дать отпор. Сложно накричать на человека, который в два раза старше и сильнее. А ведь именно такими – «большими» и «сильными» ребенок видит своих родителей. Поток агрессии и крик, исходящий от взрослых, может привести к психологической травме.

Почему родители кричат на детей?

Большинство взрослых с разной частотой и интенсивностью кричат на своих детей, оправдывая себя их плохим поведением.

Можно сколько угодно убеждать себя в этом, но искать причины следует в себе.

Усталость. Бесконечные обязанности и высокий жизненный темп выматывают не только физически, но и морально. На определенном этапе могут случаться нервные срывы, тогда крик становится своеобразной формой разрядки.

Неудовлетворенность жизнью. Проблемы в личной жизни, на работе, финансовая нестабильность, отсутствие самореализации – любая из этих причин или их совокупность будет развивать в человеке острое чувство неудовлетворенности. Мысли: «почему я?», «почему на меня все это свалилось?» приводят к нервному истощению и сильнейшему раздражению. В таком состоянии даже невинный детский вопрос может вызвать бурю негодования и крик.

Лень. Иногда именно нежелание заниматься ребенком и стремление быстро получить нужный результат – причины крика. Родители не утруждают себя разговорами, им проще криком заставить ребенка собрать игрушки, быстрее одеться или выполнить другие несложные действия. Мамы и папы не задумываются, что в буквальном смысле запугивают детей.

Стремление защитить. Как не парадоксально, но чрезмерная опека тоже может стать причиной постоянного крика. Родители, стремясь защитить свое чадо, не находят лучшего способа, чем на повышенных тонах доводить до него информацию, считая, что «нельзя», «нет» и «не трогай» лучше прокричать.

Темперамент человека. Как известно, существует несколько типов темперамента. Один из них – холерики. Им свойственно шумно и бурно выражать любые эмоции — как положительные, так и отрицательные. Таким людям необходимо осваивать техники самоконтроля, чтобы не доводить до истерики ни себя, ни окружающих.

Родительская модель поведения. Если на человека постоянно кричали в детстве, то он часто принимает на себя эту модель поведения. Неспособность спокойно общаться с ребенком, свидетельствует о неэффективной воспитательной стратегии родителя.

Что происходит с ребенком, на которого кричат?

У него развивается постоянное чувство вины и формируются множественные комплексы. Он становится тихим, замкнутым, старается быть незаметным и не привлекать внимание, чтобы не вызвать новую волну агрессии. Ребенок впадает в стресс при повышении тона разговора и очень боится, когда на него кричат.

Крик становится защитной реакцией ребенка, которую он использует при общении как со взрослыми, так и с ровесниками. Родителям не стоит удивляться, если в скором времени чадо перейдет на крик в общественных местах.

Усугубляются поведенческие проблемы. Когда ребенок привыкает, что на него постоянно кричат, он перестает на крик реагировать. Ребенок перестает слушать и слышать родителей.

Ребенок, на которого кричат, находится в постоянном стрессе. Возможны нарушение сна и приступы паники в ситуациях, когда он чувствует приближение крика.

Как перестать кричать?

Попытайтесь разобраться с истинными причинами. Нервная система человека – чувствительный и уязвимый «орган». Тот факт, что он не болит в прямом смысле слова, не означает, что ему не требуется поддержка.

Если со здоровьем все в порядке, необходимо попытаться устранять такие негативные факторы, как усталость, недостаток сна и т.д. Попытайтесь уделять себе больше времени, чтобы прийти к ощущению внутренней гармонии. Хороший вариант – освоение различных практик самоконтроля.

В следующий раз, когда вам захочется закричать, сделайте паузу. Глубокий вдох и счет до 5 поможет прояснить голову. Досчитав до 5, представьте, как вы будете выглядеть со стороны. Вряд ли эта картинка покажется вам привлекательной.

Понимая, что не можете сдержаться, постарайтесь отойти от ребенка, чтобы успокоиться.

Необходимо признать и принять, что крик – это не сила, а слабость! Поставьте перед собой цель каждый день становиться сильнее и лучше.

Источники:

1. https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/krichit-tot-kogo-ne-slushayut-/ – Официальный сайт «Я - родитель».

Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 25 / июнь 2021

Тема номера: «Комплексы из-за внешности»

В подростковом возрасте внешний вид – особенно болезненная тема, так как с телом начинают происходить серьезные изменения. Некоторые набирают вес, кто-то вытягивается в росте, у других появляются прыщи, у девушек растет грудь, у парней пробиваются усы и бороды. И все это — на фоне первых романтических чувств и переживаний и естественного желания быть привлекательным и нравиться окружающим.

Подростки часто ищут изъян в своей внешности, переживают из-за некого несоответствия своим идеалам. Может не нравиться размер носа или ушей, а наличие шрамов или брекетов сильно смущают и раздражают. Это часто становится поводом для появления комплексов, снижается самооценка и появляется неуверенность в себе.

Социальные сети так же добавляют неуверенности – интернет пестрит фотографиями «идеальных» людей, на которых очень хочется быть похожими.

Как перестать комплексовать из-за внешности и не портить себе жизнь?

Учись воспринимать себя безоценочно

Для этого можно попробовать технику «Осознанное зеркало». Для выполнения понадобится большое зеркало, чтобы видеть себя в полный рост, и секундомер (он есть во всех смартфонах). Встань перед зеркалом, включи секундомер и начни себя рассматривать. Как только появится первая негативная оценочная мысль, нажимай «стоп» на секундомере.

Запиши в блокнот, сколько получилось продержаться без самокритики. Повторяй упражнение ежедневно. Хороший результат — спокойно, без критики, рассматривать себя на протяжении 5 минут.

<u>Пример упражнения:</u>

“У меня длинные светлые прямые волосы, карие глаза, светлая кожа с незначительными высыпаниями” — это нейтральное описание внешности, продолжай в том же духе.

“У меня длинные светлые прямые волосы, карие глаза, светлая кожа в уродских прыщах” – здесь уже дается негативная оценка состоянию кожи. На сегодня упражнение закончено, нажимай на «стоп».

Твоя задача – описать то, что видишь в зеркале, не давая себе негативных оценок, не вспоминая о том, «как было раньше» и не планируя изменения. Не делай колких эмоциональных замечаний и не сравнивай себя с другими.

Регулярно выполняя данное упражнение, ты научишься смотреть на себя, не оценивая, и принимать себя таким, какой ты есть.

Сконцентрируйся на достоинствах

Часто подростки недовольны какой-то конкретной частью своего тела или его состоянием, но фиксируются на этом «недостатке» настолько сильно, что начинают воспринимать себя некрасивыми в целом. Не замечают своих достоинств и привлекательных сторон.

Научившись смотреть на себя безоценочно, возьми зеленую ручку и запиши то, что тебе в себе нравится. В списке должно быть не менее 10 достоинств, максимальное количество плюсов не ограничено. Если сразу не получается набрать нужное количество, повторяй упражнение снова. Регулярно обращайся к своему списку для поднятия самооценки.

Заведи привычку уделять внимание положительным характеристикам. Можно хвалить себя, делать комплименты и обязательно улыбаться своему отражению. Данное упражнение поможет научиться воспринимать себя позитивно.

Позаботься о себе

Существует масса способов сделать себя привлекательнее. Иногда достаточно просто начать ухаживать за собой: изменить стиль одежды, подобрать цвета и фасон. Начать следить за здоровьем: правильное питание, уход за лицом и умеренные физические нагрузки могут принести желаемые формы и чистую кожу, а еще хорошее настроение, повышение самооценки и привычку улыбаться. А улыбка –лучшее украшение.

Вместо того, чтобы переживать из-за внешности, поэкспериментируй со стилем, думай не о том, как себя исправить, а о том, как можно о себе позаботиться. Согласись, желание стать лучшей версией себя лучше стремления соответствовать чужим стандартам.

Цени свою индивидуальность

Истории звезд моды, спорта, кино – яркий пример того, что несмотря на стандарты красоты, особой ценностью обладает индивидуальность.

Часто именно то, что мы считаем недостатком, является яркой индивидуальностью, за которую нас ценят или на которую обращают внимание.

Читай статьи о бодипозитиве, учись любить себя в своем теле, любить и принимать то, чем наградила тебя природа.

Источник:

1. https://telefon-doveria.ru/kompleksy-iz-za-vneshnosti-kak-perestat-otravlyat-sebe-zhizn/ – Официальный сайт «Телефон Доверия».

Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 26 / июль 2021

Тема номера: «Протестное поведение подростка, как наладить отношения»

Поведение ребенка во многом обусловлено возрастными особенностями.

Для подросткового возраста характерен протест – категорическое возражение, несогласие с чем-либо или с кем-либо. Стремление вырваться из-под опеки взрослых приводит к подростковому негативизму и к отрицанию нравственных стандартов и жизненных норм.

Подростки могут проявлять претесную позицию в школе, дома, в интернете, вызывая, как правило, у взрослых злость и раздражение. Чтобы наладить отношения с подрастающим ребенком, нужно выяснить мотивы его протестного поведения и научиться справляться с эмоциями, мешающими эффективному общению с ним.

Подростковый кризис по своей природе очень похож на кризис 3-х лет. Помните, как малыш абсолютно на все отвечал: «Нет»? Он понял, что может иметь личное мнение и делать по-своему. Наверняка и тогда было тяжело выдерживать поведение, прямо противоположному желаемому. Но так малыши учатся самостоятельности.

В подростковом возрасте другие масштабы. Ребенка уже нельзя взять в охапку и успокоить — при конфликте он хлопнет дверью и уйдет к друзьям.

От этого периода зависит будущая жизнь подростка: многие черты характера, модели и стратегии поведения именно сейчас становятся устойчивыми.

Формы протеста

Протест подростка может носить разные формы:

- демонстративное поведение;
- грубость;
- отказ выполнять родительские и учительские требования;
- вызывающий внешний вид;
- частые конфликты с окружающими.

Но протест бывает и тихим:

- подросток молча надевает капюшон, вставляет в уши наушники и никак не идет на контакт с родителями.

Все варианты – очень сложные для семьи подростка, но родителям нужно запастись терпением и ресурсами, так как ребенку тоже очень нелегко.

Подростку необходимо безусловное принятие и понимание.

Он не протестует на зло кому-то, просто не видит другого варианта заявить о себе.

Те формы протеста, которые не вредят его безопасности, нужно позволить.

Да, не всем идут ярко-красные цветные линзы, но, если подростку с ними легче воспринимать действительность, пусть они будут.

Если его поведение небезопасно, то необходим разговор. Скорее всего, он будет долгим и сложным, и пройдет в несколько этапов.

Главное правило: говорить о своих чувствах, а не о поведении ребенка, и важно просить его говорить о своих чувствах.

Например, если подросток бунтует путем зацепинга (езда на крыше транспортных средств или между или под вагонами), родителю нужно сказать о своих страхах и тревогах, попросив ребенка рассказать, какие чувства он испытывает при зацепинге, почему они так важны. И, исходя из его ответов, предложить безопасную альтернативу такому увлечению.

Чем спокойнее родители будут реагировать на бунт подростка, тем выше вероятность, что он быстро закончится. Бунт – это сигнал о том, что пришло время что-то менять в отношениях, в коммуникации, в поведении. Подросток – уже не ребенок, и чем быстрее родитель перестроится на новую модель общения и поведения с ним, тем быстрее протестное общение снизит свою интенсивность.

Как наладить отношения

Подросток требует от мира взрослых признания: хочет, чтобы к нему относились серьезно. В то же время он не в состоянии нести за себя полную ответственность и принимать важные решения.

Для того, чтобы протест не разрушил детско-родительские отношения, важно дать подростку возможность принимать решения и определить для него зону ответственности.

Родителю предстоит серьезная работа над собой, потому что в этой зоне ответственности все решения, принимаемые ребенком, не должны подвергаться критике, обесцениванию или высмеиванию. Ошибки – очень важная составляющая часть опыта любого человека, и важно создать такую зону, где ошибки не будут нести фатальный характер, но при этом научат ребенка правильной модели поведения.

Выбор и решения можно и нужно обсуждать, можно помогать своему ребенку, можно просто быть рядом. Главное – не осуждать и не быть равнодушным.

Важно установить границы допустимого, о которых подросток должен иметь четкое представление.

Какая бы буря не кипела внутри, нельзя оскорблять и употреблять нецензурную лексику в присутствии родителей. Эти правила должны быть едины для всех членов семьи.

Четкие границы, безусловное принятие, новый тип коммуникации в семье, появление зоны ответственности – вот несколько секретов, как сохранить адекватные отношения между родителями и подростками. Когда нет ресурса терпеть, понимать, разговаривать, нужно обращаться к психологу — это пойдет на пользу всей семье.

Источник:

1. https://www.ya-roditel.ru/ – Официальный сайт «Я-родитель».

Информационный бюллетень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 27 / август 2021

Тема номера: «Как адаптироваться в новом классе»

Почему к новеньким придираются

Враждебность по отношению к новичку – естественная реакция класса.

Часто ребята сами не понимают, что заставляет их подкалывать нового одноклассника. Причины могут быть разными. Например, с помощью колкостей и нападок «старички» защищают свой статус и показывают превосходство. Также отдельные ученики с помощью придирок и насмешек проверяют, чего ждать от новенького. Еще одной неосознаваемой причиной бывает ревность и злость, если одновременно с приходом ученика из класса ушел кто-то другой. По выбывшему школьнику ребята могут скучать и рассматривать новенького, как причину ухода своего друга.

Отношения в классе и реакция на новичка зависят от сложившегося уклада в школе и классе.

Как преодолеть негатив

- *Не принимать все на свой счет*

Важно понимать, что ребята, которые пытаются задеть, поначалу ничего не имеют против новенького лично. Они нового ученика даже не знают, и все нападки обращены к статусу новичка. Поэтому нужно отделять себя от этого временного статуса.

- *Стараться воспринимать негативные высказывания с позиции наблюдателя*, не принимать близко к сердцу.
- *Отвечать на нелестные комментарии в свой адрес следует осторожно*, чтобы не перегнуть палку. Через несколько недель придирки прекратятся, и ребенку нужно будет налаживать отношения с новым коллективом.

Довольно трудно оставаться новеньким на протяжении года и даже полугодия. Скорее всего, к концу первой четверти или раньше нового ученика уже будут считать «своим». Возможно, именно те, кто провоцировал на конфронтацию, станут лучшими друзьями.

- *Для облегчения вхождения в коллектив можно участвовать во внеурочных мероприятиях, проектах* — так быстрее получится найти ребят со схожими интересами.
- *Важно настраиваться на лучшее.*

Если ребенок ожидает агрессии от окружающих, то сам невольно может проявлять враждебность во взгляде, словах, мимике. Ребята, которые в коллективе ведут себя открыто и дружелюбно, порой обезоруживают недоброжелателей своим отношением.

- *Чтобы не оставаться с тревогой один на один лучше поделиться опасениями* и надеждами с кем-то из близких взрослых. Родители или старшие друзья помогут развеять опасения и завышенные ожидания.

Как адаптироваться быстрее

- Изучить правила.

Типичная трудность для новичка – он приходит в новый коллектив и пытается играть по привычным правилам. Полезно изучить формальные и негласные порядки новой школы и класса. Если разобраться и поинтересоваться, то можно узнать что-нибудь полезное. Понаблюдайте за тем, как принято общаться между учителями и школьниками в классе: что нормально, а что нет.

- Быть готовым зарабатывать статус.

Если ребенок активист, умник или главный примиритель, то в новой школе об этом никто не знает. Чтобы к нему относились определенным образом, необходимо проявить свои способности и качества — заслужить статус среди новых одноклассников.

Как справиться с тоской по старой школе

1. Позвольте себе грустить

Когда мы с чем-то расстаемся, это всегда печально, даже если новое лучше прежнего. Ощущение грусти неизбежно, и нужно это принять, позволить себе погрустить.

2. Общаться со старыми друзьями

Возможно, будет не очень приятно слушать рассказы о жизни класса, частью которого ребенок больше не являетесь, но у него останутся темы для общения. Поддерживать связь онлайн, приходить навестить учителей и ребят. Важно не держать эмоции в себе, рассказывать близким, чего не хватает и какие эмоции преобладают.

3. Всему нужно время

Новый класс и школа часто кажутся плохими и несимпатичными, потому что не похожи на старые — это механизм восприятия, так устроен мозг. Если прежняя школа нравилась, то каждое отличие от нее сначала будет восприниматься как минус.

Со временем пройдет адаптация, появятся новые друзья и увлечения, а значит и новое место не будет казаться таким враждебным.

Источник:

1. https://media.foxford.ru/adapting-to-a-new-school/ – Официальный сайт онлайн-школа «Фоксфорд».