

**Министерство образования и науки Республики Тыва  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Республиканский Центр  
психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»**

**Рекомендации по индивидуальному сопровождению детей**

**для работы с родителями и учителями**

***Педагогам-психологам***

Том - 4

**КЫЗЫЛ 2014**

Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Раздаточный материал подготовлен:  
Полякова В.В., директор ГБОУ РЦПСМСС «Сайзырал», педагог-психолог высшей квалификационной категории;  
Сартыыл С.С., педагог-психолог ГБОУ РЦПСМСС «Сайзырал»

Рекомендации по индивидуальному сопровождению детей для работы с родителями и учителями. Педагогам-психологам - Кызыл: ГБОУ РЦПСМСС «Сайзырал». – 2014. – 82 с.

Пособие рекомендовано для педагогов-психологов образовательных учреждений

Стилистика, орфография и пунктуация  
оставлены в авторском варианте

Содержание

1. Роль индивидуального подхода в сопровождении ребенка
2. Психологические рекомендации по возрастам
  - 2.1. Рекомендации дошкольникам
  - 2.2. Рекомендации младшим школьникам
  - 2.3. Рекомендации подросткам
3. Рекомендации по индивидуальному сопровождению (С)
4. Рекомендации по типам акцентуации характера
5. Рекомендации по агрессивным проявлениям
6. Рекомендации по тревожности
7. Рекомендации по индивидуальному сопровождению детей, подвергавшихся насилию

## **1. Роль индивидуального подхода в сопровождении ребенка**

## Основное понимание психологического сопровождения.

Прежде всего, что значит “сопровождать”? В словаре русского языка мы читаем: сопровождать - значит идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожающего. То есть, сопровождение ребенка по его жизненному пути - это движение вместе с ним, рядом с ним, иногда - чуть впереди, если надо объяснить возможные пути. Взрослый внимательно приглядывается и прислушивается к своему юному спутнику, его желаниям, потребностям, фиксирует достижения и возникающие трудности, помогает советами и собственным примером ориентироваться в окружающем мире, понимать и принимать себя. Но при этом не пытается контролировать, навязывать свои пути и ориентиры. И лишь когда ребенок потеряется или попросит о помощи, помогает ему вновь вернуться на свой путь. Ни сам ребенок, ни его умудренный опытом спутник не могут существенно влиять на то, что происходит вокруг Дороги. Взрослый также не в состоянии указать ребенку путь, по которому непременно нужно идти. Выбор Дороги - право и обязанность каждой личности, но если на перекрестках и развилках с ребенком оказывается тот, кто способен облегчить процесс выбора, сделать его более осознанным - это большая удача.

Именно в таком сопровождении школьника на всех этапах его школьного обучения и видится основная цель школьной психологической практики.

Прежде чем дать научное определение парадигмы сопровождения, необходимо отметить следующее: школьная жизнь ребенка протекает в сложно организованной, разнообразной по формам и направленности среде. По своей природе эта среда социальна, так как представляет собой систему различных отношений ребенка со сверстниками и школьниками другого возраста, педагогами, родителями (своими и одноклассников), другими взрослыми, участвующими в школьном процессе. По своему содержанию она может быть интеллектуальной, эстетической, этической, бытовой... Попадая в школьный мир, ребенок оказывается перед множеством разнообразных выборов, касающихся всех сторон жизни в нем: как учиться и как строить свои отношения с учителями, как общаться со сверстниками, как относиться к тем или иным требованиям и нормам и многое другое. Можно сказать, что школьная среда предлагает школьнику на выбор множество дорог и путей, по которым можно идти и развиваться.

В помощь предлагаются окружающие его взрослые, которые в силу своей социальной, профессиональной или личностной позиции могут оказать школьнику разнообразную поддержку. Прежде всего-это, Педагог, Родитель и Психолог.

**Роль педагога** сводится, в самом общем виде, к четкой и последовательной ориентации школьника на определенные пути развития, прежде всего - интеллектуального и этического (“каждый человек должен знать то-то и то-то, уметь вести себя так-то и так-то”). Именно педагог задает большинство параметров и свойств школьной среды, создавая и реализуя (часто неосознанно) концепции обучения и воспитания, нормы оценивания поведения и учебной успешности, стиль общения и многое другое.

**Родитель** выполняет в данной системе роль носителя и транслятора, определенных микрокультурных ценностей - религиозных, этических и пр., но при этом его воздействие носит скорее не формирующий, а регулирующий характер. Родитель в меньшей степени вмешивается в выбор ребенком конкретных целей и задач школьной жизнедеятельности, он стремится отсечь, закрыть те пути развития, движение по которым нежелательно, вредно и даже опасно для ребенка как с физической и правовой точек зрения, так и с точки зрения семейных, культурных, религиозных, национальных традиций.

**Школьный психолог.**

### **Его задачи:**

1. Создавать условия для продуктивного движения ребенка по тем путям, которые выбрал он сам в соответствии с требованиями Педагога и Семьи (а иногда и в противовес им);
2. Помогать ребёнку, делать осознанные личные выборы в этом сложном мире;
3. конструктивно решать неизбежные конфликты;
4. осваивать наиболее индивидуально значимые и ценные методы познания, общения, понимания себя и других.
  - Деятельность психолога во многом задается той социальной, семейной и педагогической системой, в которой реально находится ребенок и которая существенно ограничена рамками школьной среды;
  - Определение психологических критериев эффективного обучения и развития школьников;
  - Разработка и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников;
  - Приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат.

### **2. 2. Психологическое сопровождение в средней школе**

**Итак, сопровождение** - это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально- психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия.

**Сопровождение рассматривается нами как процесс, в рамках которого могут быть выделены обязательные взаимосвязанные задачи.**

#### **Задачи:**

1. Следовать за естественным развитием ребенка на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза с опорой на личные достижения, которые реально есть у ребенка.
2. Учитывать безусловную ценность внутреннего мира каждого школьника, приоритетность потребностей, целей, и ценностей его развития.
3. Создавать условия для самостоятельного творческого освоения детьми системы отношений с миром и самим собой, а также для совершения каждым ребенком личностно-значимых жизненных выборов. (Интеллектуальных, этических, эстетических). Побуждать ребенка к нахождению самостоятельных решений, принятию на себя ответственности за собственную жизнь.
4. Систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психического развития в процессе школьного обучения.
5. Создавать социально-психологические условия для развития личности учащихся и их успешного обучения.
6. Создавать специальные социально-психологические условия для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии обучении.

**Соответственно, деятельность психолога в рамках сопровождения предполагает:**

1. Осуществление совместно с педагогами анализа школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она представляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития.
2. Определение психологических критериев эффективного обучения и развития школьников.
3. Разработку и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников.
4. Приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат.

### **Основные направления психологического сопровождения в школе:**

1. Психологическое просвещение;
2. Психологическое консультирование;
3. Психологическая диагностика;
4. Психологическая коррекционно - развивающая работа.

## **2. Психологические рекомендации по возрастам**

### **2.1. Рекомендации дошкольникам**

#### **Рекомендации по индивидуальному сопровождению**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Уважаемые взрослые, эффективность процесса установления контакта, формирования социальных навыков и динамика развития ребенка в целом, во многом зависит от того, как будут выстроены Ваши взаимоотношения с \_\_\_\_\_, как будет организована Ваша совместная деятельность с учетом индивидуальных особенностей, и насколько последовательно и постоянно взрослые, окружающие ребенка будут следовать выбранной тактике. Мы надеемся, что наши рекомендации помогут вам в этом.

#### **Основные тенденции развития в дошкольном возрасте**

*Дошкольное детство* (от 3 до 7 лет) — большой и ответственный период онтогенеза, который предоставляет огромные возможности для развития, но в то же время таит в себе опасную уязвимость ребенка ко многим неблагоприятным условиям, поскольку он еще очень мал и остро нуждается в любви, защите и заботливом руководстве.

Социальная ситуация развития дошкольника характеризуется существенным расширением спектра межличностных отношений, которые на предшествующем этапе развития — раннем возрасте — сводились преимущественно к узкому семейному кругу. Дошкольник начинает активно осваивать сферу общения со сверстниками, а поступив в дошкольное учреждение, включается и во взаимоотношения с воспитателем как социальным взрослым, предъявляющим особые, новые для ребенка требования.

Принципиально иной становится и сфера деятельности. С 3 до 7 лет это сюжетно-ролевая игра, рисование, конструирование, восприятие сказки и многие другие виды активности. Интенсивно развивается и сфера общения: дополнительно к ситуативно-личностной и ситуативно-деловой формам, дошкольник осваивает и более сложные —

внеситуативно-познавательную и внеситуативно-личностную, а также взаимодействие со сверстниками.

Происходит закладка общей основы познавательных способностей, включая формирование таких видов мышления, как наглядно-действенное, наглядно-образное и элементы словесно-логического. Именно в дошкольном возрасте развивается символическая функция и воображение, лежащее в основе любого вида творческой активности<sup>34</sup>.

Осваивая мир постоянных вещей, овладевая употреблением все большего числа предметов по их функциональному назначению, ребенок с изумлением открывает для себя некоторую относительность постоянства вещей. Через отношения со взрослым интенсивно развивается способность идентификации с людьми, сказочными и воображаемыми персонажами, природными объектами, игрушками, изображениями и т. д. Ребенок продвигается в развитии речевого общения и общения посредством выразительных движений, действий, отражающих эмоциональное расположение и готовность строить позитивные отношения.

В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом, ребенок начинает приобретать интерес к телесной конструкции человека, в том числе к половым различиям, что содействует развитию половой идентификации<sup>35</sup>.

В личностной сфере дошкольника начинают формироваться иерархическая структура мотивов и потребностей, общая и дифференцированная самооценка, элементы волевой регуляции поведения. Вместе с тем активно усваиваются нравственные нормы поведения, и на основе постепенно накапливающегося жизненного опыта возникают ценностно-смысловые образования. К концу дошкольного возраста также заметно возрастают возможности произвольной регуляций поведения, а эгоцентрическое восприятие действительности постепенно уступает место способности учитывать не только свою точку зрения, но и принимать во внимание и мнения других людей — Как взрослых, так и сверстников.

<b>№</b>	<b>Задачи начального обучения</b>	<b>Возрастные задачи</b>	<b>Игры и упражнения</b>
1	Включение в коллектив группы. Организация коллективных и индивидуальных игр. Обучение игре.	Уметь считаться с окружающим: формулировать и задавать вопросы, договариваться со сверстниками о встрече, своими действиями не мешать другим.	Игры на сплочение: «Путаница», «Послушный мячик», «Узнай, кто это?», «Подари движение» [1; с.100-101]
2	Усвоение действий, их совершенствование и возможность производить их самостоятельно, без помощи взрослого.	Развитие независимости: уметь самостоятельно занимать себя.	Игры творческих способностей [2; с. 10]
3	Развитие общей моторики, коррекция недостатков двигательной сферы. Развитие мелкой ручной моторики	Приобретение знаний и умений, необходимых для функционирования в обществе: уметь в процессе занятий работать вместе с другими детьми и проявлять активность.	«Цапля», «Скачки», «Парашютисты», «Гуси», «Великаны», «Бег в бумажном колпаке» [1; с.135-138]
4	Обучение грамоте, счету, элементарному труду	Развитие познавательных возможностей (мышления, речи, воображения, памяти,	Игры на развитие мышления: помоги художнику, собери

		внимания)	цветок, на что похоже?, [1; с. 64-65]; Игры на развитие воображения: как можно использовать, измени конец сказки, оживим картинку [1; с. 71-72]; Игры на развитие памяти: коробки, нарисуй фигуру, узнай предмет, повтори за мной, запомни движение [1; с. 77-78]; Игры на развитие внимания: что слышно, будь внимателен, слушай звуки, слушай хлопок [1; с.81-82];
5	Установление связей с семьей и координация совместной работы по воспитанию и развитию ребенка	Установление и поддержание дружеских контактов со сверстниками: находить друга (друзей) среди детей своего возраста.	«Почему люди смеются?», «Два человека», «Грустный, веселый» [2; с.8]
6	Воспитание бытовой ориентировки, санитарно-гигиенических навыков	Домашние обязанности: уметь содержать в порядке свои вещи и игрушки.	Игра «Флажок», «Ромашка», «Мой режим дня» [3; с.26]
7	Воспитание социальной адаптации	Умение пользоваться основными средствами инфраструктуры: уметь включать и выключать телевизор, магнитофон, разговаривать по телефону.	Игры с материалами, подвижные игры, дидактические игры [4]
8	Воспитание элементарного контроля за своим поведением	Умение делать выбор, обеспечивающий собственную безопасность и охрану здоровья: быть осторожным на улице и при контакте с чужими людьми.	Сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, подвижные игры, дидактические игры [4]
9	Воспитание культуры взаимоотношения между мальчиками и девочками	Осознание своей половой принадлежности	Игра «Волшебный цветок», «Дом добрых дел», «Давайте говорить друг другу комплименты» [5]

### Игры и упражнения для развития эмпатии

#### 1. Упражнение «Машины»

Участники разбиваются на пары родитель и ребенок. Ребенок в роли «машины» - родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

## **Игры и упражнения на снижение агрессии**

### **1. Упражнение «Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)**

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

## **Игры и упражнения на установление доверительных отношений**

### **1. Игра «Фотография»**

*Цель.* Создать атмосферу доверия. Развивать память, наблюдательность.

*Играют в парах.* Ведущий принимает какую-нибудь неподвижную позу и говорит: «Внимание! Снимаю!». Необходимо воспроизвести ту позу, что увидел. Потом меняются ролями.

### **2. Игра «Прогноз погоды»**

*Цель.* Создать атмосферу доверия. Снятие напряженности.

Дети стоят перед родителями. Родители делают массаж.

«Дождь» — тихонько постукивают по спине кончиками пальцев.

«Град пошел» — чуть сильнее постукивают по спине кончиками пальцев.

«Гром и молния» — не сильно ребром ладони трут по спине.

«Тайфун» — кулачком, не очень сильно, стучат по спине.

«Землетрясение» — немного трясут за плечи.

«Солнце» — мягкое поглаживают по спине.

- Приятно ли вам было, дети? (*Ответы*).

Когда тебе сделали приятно старайся ответить людям тем же.

(*Дети делают массаж родителям.*)

## **Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков**

### **1. Игра «Что изменилось?».**

Каждый ребёнок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место, можно попросить одного из детей выйти из группы. Все производимые изменения должны быть видимы. Задача водящего – правильно подметить произошедшие изменения.

### **2. Упражнение "Попроси игрушку"**

Работа с использованием только невербальных средств общения - мимики, жестов и т.д.

## **Развитие навыков проявления любви для родителей**

### **1. Упражнение «Мы любим друг друга»**

Установление доверительного контакта.

«Следующим упражнением мы будем признаваться друг другу в любви, называется оно «Мы любим друг друга». Сначала разучим слова:

Я – дрозд, и ты – дрозд, У меня губки алые,

У меня нос, и у тебя нос. И у тебя губки алые.

У меня щечки красные, Я друг, и ты – друг.

И у тебя щечки красные. Мы любим друг друга!

Теперь образуем 2 круга: взрослые внешний круг, дети – внутренний, все смотрим друг другу в глаза и говорим эти слова друг другу.

Литература:

1. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349, [1] с. — (Психологический практикум).
2. Поиграй со мною, папа! – Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». – 2012. – 42 с.
3. Шустрики// Школьный психолог. №11.- 2012. -63 с.
4. Программа воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста.  
<http://rudocs.exdat.com/docs/index-313881.html>

## **2.2. Рекомендации младшим школьникам**

### **Основные тенденции развития в младшем школьном возрасте (7-10 лет)**

*Младший школьный возраст* — это особый период, когда в жизни ребенка происходит перестройка всей системы его отношений с действительностью. С поступлением в школу в жизни ребенка появляется учитель, отношения с которым начинают определять его взаимодействие не только с одноклассниками, но и с родителями. Новое положение ребенка наполняет его жизнь глубоким содержанием, что сказывается на общей направленности его личности, переживаниях, представлениях. Если в школе хорошо, значит, и дома хорошо, значит, и с детьми тоже хорошо. Учитель не просто взрослый, который вызывает или не вызывает симпатию у ребенка. Он является официальным носителем общественных требований к ребенку. Оценка, которую ученик получает на уроке, — это объективная мера его знаний, а не выражение личного отношения учителя.

Итак, ребенок приходит в школу, и первая трудность заключается в том, что мотив, с которым он начинает учебную деятельность, не связан с содержанием этой деятельности. Как правило, это внешняя мотивация, навязанная ребенку родителями или значимыми взрослыми. Формирование познавательной мотивации очень тесно связано с содержанием и способами обучения. Действительная мотивация имеет место, когда дети мчатся в школу, где им хорошо, приятно, содержательно и интересно. Познавательные интересы младших школьников складываются постепенно.

Все виды деятельности (учебная, игра, труд, самообслуживание) способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер большей произвольности, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, чему помогает прогресс в речевом развитии. В умственном плане осваиваются классификации, сравнения, аналитико-синтетический тип деятельности, действия моделирования, становящиеся предпосылками будущего формирования формально-логического мышления.

Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности, образующих в совокупности качественно новое, высшее единство субъекта,— единство личности, появление «Я-концепции». Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях.

Стоит отметить, что в данный период развития происходит особенно интенсивное формирование моральных чувств ребенка, вместе с тем означающее и формирование моральной стороны его личности. Жизнь коллектива не может протекать организованно, если не управляется определенными правилами общественного поведения. Такая организация класса практически ставит ребенка, поступившего в школу, перед необходимостью усвоить нормы и правила общественного поведения и общественной морали.

В начале школьного обучения дети еще не умеют активно заучивать учебный материал, быть постоянно внимательными. Это наглядно демонстрирует большое

количество ответов: хочу хорошо пересказывать, хочу, чтобы у меня была хорошая память, хочу быть внимательным. Мышление младшего школьника имеет конкретный характер. В нашем случае, при конкретном вопросе, какие психологические качества вы хотели бы в себе убавить и прибавить, ребенок иногда отвечает предельно конкретно: мне не нравится длина моих волос, то, что у меня узкие глаза и т.д., я хочу хорошо пересказывать, не получать двоек... Младший школьник редко абстрагируется от реальности, и это мешает ему разграничивать непсихологические и собственно психологические качества.

№	Задачи обучения	Возрастные задачи	Игры и упражнения
1	Установление контакта, воспитание умения подчиняться старшим, режиму, правилам поведения	Планировать свои действия с учетом интересов других	Игра «Офицер-солдат» [3; с.92], упражнения «Узелки», «Сидячий круг», «Комплименты», «Пойми меня», «Глаза в глаза» [1; с.73-73],
2	Включение в коллектив класса, школы	Определять и высказывать собственное мнение; самостоятельно справляться со своими делами, обращаться ко взрослым за помощью в случае затруднения	Игра «Рыбалка»[3; с.102], упражнения «Общий ритм» [1; с.32], «Аплодисменты» [1; с.43], «Ванька-Встанька» [1; с.72]
3	Развитие социальной адаптации	Поддерживать дружеские отношения, делиться своими переживаниями с другими, сочувствовать другим, иметь постоянного «лучшего» друга	Упражнение «Пять добрых слов»[1; с.50], «Порадуй меня», «Замороженный» [1; с.55], «Печатная машинка» [1; с.76]
5	В познавательной сфере: знаково-символическая функция сознания и способность к замещению, произвольность психических процессов, дифференцированное восприятие, умение обобщать, анализировать, сравнивать познавательные интересы	Приобретать навыки учебы и овладевать программой начальной школы	Игры «Поиск соединительных звеньев», «Выражение мысли другими словами», «Путаница», «Найди ошибку», «Поиск ассоциаций», корректурные задания [3; с.67,68, 71,76,84]
6	В личностной сфере: произвольность поведения, соподчинение мотивов и волевые качества	Развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции	Игра «Пуговица», «Хитрые картинки»[3; с.97], психогимнастика «Лимон», «Черепашка» [3; с.132-133]
7	Воспитание положительного отношения к собственной половой принадлежности	Формируются устойчивые представления о принадлежности к полу, т.е. выбор и усвоение половой роли	Беседа «Где я была, когда меня не было» [2; с.40]; Занятие «Кто я? Мальчик или девочка», «Что такое любовь?» [4; с.124, 133]

## **Игры и упражнения для развития эмпатии**

### **1. Упражнение «Игра без правил»**

С помощью выражения «Я люблю, когда ты...» дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д).

### **2. Упражнение «Зрительный контакт»**

Цель развитие способности понимать эмоциональное состояние другого и умения его выразить.

А) Дети сели напротив родителей, протянули им руки ладонями вверх, посмотрели в глаза друг другу: Какого цвета глаза у вашей мамы (у вашего ребенка). Теперь улыбнулись друг другу. Как меняется цвет маминых глаз (цвет глаз вашего ребенка)? Теперь рассердились друг на друга. Как меняется цвет глаз, когда мама или ребенок расстроены.

Б) Угадывание мыслей – дети загадали слова (дать образец (картинки) – сладкий мед, кислый лимон, соленая селедка, горький лук, образно представили («видели») соответствующую картинку и, не отрывая взгляда глаз от родителей постарались передать им этот образ. Вслед за угадыванием вкуса, предлагается научиться отгадывать эмоции (веселый клоун, грустный Пьеро, страшное чудовище, злой Карабас).

### **3. Упражнение «Глаза в глаза»**

Возьмитесь за руки. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

## **Игры и упражнения на установление доверительных отношений**

### **1. Упражнение «Ежик»**

**Цель:** Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго – развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. Упражнение проводится молча. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После удачного процесса примирения с ежиком участники меняются ролями. Целесообразнее, чтобы начинали игру родители.

### **2. Игра «Моя и мамина рука»**

Отреагирование и прорабатывание на телесном уровне существующих в данной паре взаимоотношений; осознание родителями данного опыта.

Предлагается встать напротив друг друга(родитель и ребенок) и выполнить следующее задание:

1. «Поздороваться» друг с другом указательными пальцами.
2. Погладить своим мизинчиком партнера.
3. Померяться силами (перетянуть) с помощью средних пальчиков.
4. Одному из партнеров ладонью обхватить большой палец второго участника и стараться его удержать. Задача второго – вырвать свой палец. Затем поменяться ролями.
5. Попрощаться с партнером безымянными пальцами.

На занятии упражнение выполняется только левой рукой. В качестве домашнего задания участникам предлагается сделать то же самое с противоположной рукой (правой).

### **3. Упражнение «Доверительное падение»**

Ребенок становится перед родителем, спиной к нему. Затем, не сгибая ноги в коленях и не отрывая их от пола, падает назад, родитель при этом ловит ребенка, придерживая только ладонями в области подмышек. Всего три падения, родитель старается ловить ребенка все ниже и ниже.

## **Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков**

### **1. Игра «По следам»**

Эта творческая игра не нова, но она интересна и полезна как интерактивное упражнение, которое формирует сотрудничество и демонстрирует важность коммуникации. (Выполняется в группах или семьях.) Участники договариваются о том, что они будут рисовать, выбирают тему рисунка (например, животное, человек, здание, автомобиль и т. д.). Выбранный для рисунка объект условно делится на несколько частей, в зависимости от количества участников в группе (например, голова, тело, ноги, ступни). Каждый рисует свою часть в тайне от других. Закончив с изображением, первый участник заворачивает лист бумаги так, чтобы скрыть нарисованное и передает его следующему. Тот дополняет рисунок изображением своей части, заворачивает лист и передает другому. Так до тех пор, пока каждый не внесет свою долю в общее изображение. Когда рисунок закончен, лист разворачивается и все смотрят, что у них получилось. Это упражнение вы можете проводить и с одним ребенком, выполняя с ним попеременно разные части рисунка.

### **2. Игра «Ладонь в ладонь»**

Ребенок и родитель становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д. *Комментарий:* в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя. Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

## **Развитие навыков проявления любви для родителей**

### **1. Упражнение «Мам, ты у меня самая...»**

Родитель и ребенок держатся за руки. Ребенок говорит родителю, смотря в глаза: «Мама (папа), ты у меня самая (самый) ...» родитель в ответ говорит: «Сынок (дочка), ты у меня самый (самая)...» В конце пара обнимается.

Литература:

1. Содатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. 2-е изд., стер. М.: Генезис, 2001. – 112с.
2. Строгонова Л.В. Половое воспитание девочек младшего школьного возраста. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2005. – 64с.
3. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 349, [1] с.

4. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья.— М.: Педагогическое общество России, 2000. — 192 с.

### 2.3. Рекомендации подросткам

#### Основные тенденции развития в подростковом возрасте и ранней юности

*Средний школьный возраст* (от 9-11 до 14-15 лет) принято в психологии называть отроческим, или подростковым, а период от 14-15 до 18 лет — юностью (ранняя юность — 16-17 лет — приходится на старшие классы школьного обучения).

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое».

Л. С. Выготский центральным и специфическим новообразованием отрочества считал чувство взрослости — возникающее представление о себе как уже не ребенку. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Ведущие позиции в отрочестве начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками. В юности ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Подростковый возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы, самосознания. Э. Эриксон говорит о формировании «Я»-идентичности в этом возрасте.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности.

Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т. д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг лично значимых социальных отношений, растет потребность в дружеском, интимном общении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т. д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость.

Подростку и старшекласснику проблемы, стоящие перед ним, кажутся чрезвычайно важными, иной раз устрашающими. Круг проблем включает разрыв с родителями, открытие отрицательного отношения к ним, осознание себя, индивидуализацию, отношения с другими, любовь и многое другое. Этому возрасту присущи сильные

колебания эмоционального состояния, нежелание принимать на себя серьезные обязательства, ощущение, что общество их не понимает и не принимает. К психологу попадают подростки, чье эмоциональное развитие и жизненный опыт нетипичны и отношение к обществу нереалистичны. Еще одну группу нуждающихся в помощи и поддержке психолога составляют подростки, которые были травмированы в раннем возрасте и чьи потребности и желания могут быть непоследовательны, а внешне выражаться в состоянии психоза. Поддержка нужна и тем подросткам, которые обладают достаточно цельной личностью, но при этом их страшит столкновение с жизнью и обществом. Они хотели бы, чтобы общество (родители, школа и т. д.) были бы другими.

Нормальной и почти универсальной техникой адаптации подростков к социуму служит обращение за поддержкой сверстников. Не ощущая себя сложившейся личностью, подросток предпочитает безопасность группы ужасу остаться наедине с самим собой.

### Задачи среднего обучения

№	Задачи обучения	Возрастные задачи	Игры и упражнения
<b>Подростковый возраст (11-14 лет)</b>			
1	Овладение базовыми школьными знаниями и умениями	Прилежно учиться, проявлять самостоятельность и терпение в процессе овладения знаниями	Игра «Формирование умения принимать учебную задачу» [8;с.87]
2	Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания	Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки	Упражнение «Изобрази предмет», «Испорченный телефон», «Передай другому», «Что помню», «Спина к спине», «Другой акцент» [ 8; с. 168-171]; «Подарок», «Сообщение», «Наводка», «Передача чувств», ролевая игра «Разыгрывание скетчей», «Ромашка» [9; с. 78-81]
3	Дружить со сверстниками своего и противоположного пола	Формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием, о гендерной ориентации, симптомах беременности	Упражнение «Спрашивайте-отвечаем», «Два в одном», «Два мира» [8; с.181-183]; Упражнение «Ассоциация» [2; с.32]
4	Развитие и укрепление чувства взрослости	Формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии	Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», «Самый самый», «Мое качество», «Скульптура» [8; с.179-180]
5	Развитие мотивационной	Развитие воли, формирование	Упражнение «Муха»,

	сферы, овладение способами поведения и эмоциональных состояний	умения ставить перед собой цели и достигать их	«Лимон», «Сосулька», «Воздушный шар», «Мимика», «Изобрази животное» [8; с.162-163]
<b>Ранняя юность (15-18 лет)</b>			
1	Уметь правильно оценивать другого, открыто выражать свои чувства, устанавливать тесные контакты с людьми, оказывать внимание, быть в дружеских отношениях с определенным кругом лиц	Определить свое место в семье, бесконфликтно отстаивать независимость от родителей в определенных аспектах и выстраивать новые взаимоотношения с ними и другими близкими родственниками; уметь строить бесконфликтные отношения, решать проблемы на основе компромисса	Упражнение «Внимание, конфликт» [4; с.26], упражнение «Спустить пар», «Овладение техникой Я-высказываний», «Трудный пассажир», «Психологическое Айкидо», «Сотвори себе друга»[1; с.25-27]
2	Серьезно относиться к учебе, пытаться определить свои предпочтения в выборе будущей профессии, самостоятельно выбирать учебное заведение для приобретения профессии и приобретать знания и умения для дальнейшей работы	Уметь выбирать для проведения свободного времени интересные и полезные дела; использовать свободное время для развития своего интеллекта и повышения уровня культуры	Упражнение «Через три года», «Лестница достижений» [7; с. 10-11]
3	Обретение чувства личностной тождественности и целостности	Пройти стадию половой самоидентификации, уметь влюбляться, строить продолжительные отношения с объектом своей любви	Упражнение «Карточки-характеристики» [9; с.37]; Упражнение «Как отказать прилично», «Гора» [2; с. 32-33]
4	Развитие навыков социальной компетентности (понимание другого, умение договориться, определение границ общения и вторжения, осознание и перспектива будущей жизни, цели самосовершенствования)	Осознать и принять факт существования властных структур и норм гражданского общества, подчиняться им, уметь защищать свои права, опираясь на существующие законы	Упражнение «Начало беседы», «Волшебный щит», «Принятие критики», «Как сказать «Нет», «Просьба о помощи», «Отстаивание своего мнения», «Преодоление обвинения», «Выражение благодарности» [8; с.172-175]; Упражнение «Спасибо «Нет» [2; с.30]; Упражнение «Стратегия

			поведения» [5; с.21]
	Развитие готовности к жизни: достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности	Профессиональное определение, определение жизненных целей, будущей профессии	Упражнение «Маршрут человека разумного»[2; с.34]; Упражнение «Основные жизненные цели», «Взгляд в будущее», «Личный герб и девиз», коллаж «Мечта», психотехническое упражнение «Визуализация цели» [6; с.4-10]

### Игры и упражнения для развития эмпатии

#### 1. Упражнение «Игра без правил»

С помощью выражения «Я люблю, когда ты...» дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д).

#### 2. Упражнение «Дуэлянты»

Взрослый и ребенок встают спиной друг другу и медленно удаляются в противоположную сторону, оба должны одновременно оглянуться.

#### 3. Упражнение «Кулачок»

Участники работают в парах (родитель, ребенок). Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, используя любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания.

### Упражнения на отреагирование негативных эмоций

#### 1. Упражнение «Без маски»

Необходимо заранее приготовить карточки, на которых написано начало предложений, участники должны их продолжить. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Примерное содержание карточек:

- для подростка

«Особенно мне нравится, когда члены моей семьи...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«Когда я был маленький, я часто...»

«Мои родители...»

«Моя семья общается со мной, как...»

- для родителя

«Мой ребенок для меня ...»

«Я люблю своего ребенка...»  
«Мой ребенок и я...»  
«Думаю, что самое важное для моего ребенка...»  
«Стыдно, когда я...»  
«Думаю, что самое важное для меня, как для родителя...»  
«Мне особенно приятно...»  
«Мне бывает неловко перед ребенком, когда...»  
«Что мне хотелось бы изменить в себе, так это...»  
«Иногда ребенок не понимает меня, потому что я...»  
«Раздражает то, что я...».

## **Игры и упражнения на установление доверительных отношений**

### **1. Упражнение «Язык принятия» и «язык непринятия»**

Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
- невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с родителями и детьми ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия». Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

#### **«Язык принятия»**

Оценка поступка, а не личности  
Похвала  
Комплимент  
Ласковые слова  
Поддержка  
Выражение заинтересованности  
Сравнение с самим собой  
Одобрение  
Позитивные телесные контакты  
Улыбка и контакт глаз  
Доброжелательные интонации  
Эмоциональное присоединение  
Выражение своих чувств  
Отражение чувств ребенка

#### **«Язык непринятия»**

Отказ от объяснений  
Негативная оценка личности  
Сравнение не в лучшую сторону  
Указание на несоответствие  
родительским ожиданиям  
Игнорирование команды  
Подчеркивание неудачи  
Оскорбление  
Угроза  
Наказание

«Жесткая» мимика  
Угрожающие позы  
Негативные интонации

В таблицу попали вербальные (речевые) и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». Мы знаем, что от невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники заполняют следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «язык непринятия»	Ответ на «язык принятия»

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний, в скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

- Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)
- Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)
- Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)
- Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)
- Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)
- Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

### **Упражнение «Телефон доверия»**

Участники “звонят” друг другу по очереди (дети родителям и наоборот), называя конкретную проблему прав и обязанностей в семье между детьми и родителями.

### **Упражнение «Письмо»**

Две группы (родители и дети) пишут письмо друг другу с пожеланиями. Чтение писем вслух. Высказывания после чтения (по желанию).

### **Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков**

#### **1. Упражнение «Умею ли я оказывать внимание другим»**

Родитель и ребенок встают в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу: партнер внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив о личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. Внешний отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того я еще умею хорошо...» Поменяйтесь ролями.

#### **2. Упражнение «Зеркало»**

Участники разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника. Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т. д.

#### **3. Упражнение «Интонация»**

Родителю предлагается произнести ласково свое имя, имя мужа (жены) и имена своих детей.

#### **4. Упражнение «Ласковое имя»**

Родители должны вспомнить и написать, какими ласковыми именами называют друг друга в семье. А так же родители садятся в круг и рассказывают, какими ласковыми именами называют своего ребенка, свою жену (мужа). Когда? Почему?

### **Развитие навыков проявления любви для родителей**

#### **1. Упражнение “Шаг за шагом”**

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

#### **Первый этап “Прояснение”**

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить – в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.

6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

### **Второй этап “Банк идей”**

1. Начать с вопроса: “Как же нам быть?”, “Как поступить?”
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

### **Третий этап “Важный выбор”**

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать “трудные” вопросы.

### **Четвертый этап “Контроль”**

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

### **Анализ упражнения:**

1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
2. Какой из этапов вам показался более сложным?
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?
4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

### **Литература:**

1. Программа «Психолого-педагогическая коррекция и реабилитация несовершеннолетних, склонных к употреблению ПАВ. Формирование эффективного общения». Составитель - Булгакова
2. Программа «Психолого-педагогическая коррекция и реабилитация несовершеннолетних, склонных к употреблению ПАВ. Методика ранней профилактики отклонений в поведении «психологический обмен»». Автор-составитель Полякова В.В.
3. Программа «Коррекция агрессивного поведения подростков». Составитель Монгуш Р.Ю.
4. Программа «Психолог и семья: активные методы взаимодействия» Автор – А.Ю. Монахова
5. Программа «Психолого-медико-социального сопровождение семьи по предупреждению возможного неблагополучия ребенка» автор Полякова В.В.

6. Программа «Психолого-педагогическая коррекция и реабилитация несовершеннолетних, склонных к употреблению ПАВ. Тренинг жизненных целей» Автор-составитель Монгуш Р.Ю.
7. Программа «Психолого-педагогическая коррекция и реабилитация несовершеннолетних, склонных к употреблению ПАВ. Тренинг проблеморазрешающего поведения. Автор-составитель – Булгакова И.В.

### 3.РЕКОМЕНДАЦИИ

#### по индивидуальному сопровождению (С)

Ф.И.О \_\_\_\_\_, лет

#### Уважаемые взрослые! Дорогие родители!

Желание жизни ребенка во многом зависит от того, какая атмосфера в семье, от ощущения родительской любви, чтобы \_\_\_\_\_ нашел силы противостоять любой трудной ситуации. Уметь общаться с ребенком, уважая его достоинство, мягко, и целенаправленно, последовательно следовать выбранной тактике. Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам организовать взаимоотношения с взрослеющим ребенком.

**В-1. Психологический Диагноз:** *акцентуации характера 35%, расстройства аффективного спектра 25% (в сочетании акцентуации).*

Индивидуальные особенности ребенка:

- ▶ Чувствительность, ранимость, особенно, что касается их самих, обидчивость, что сразу усиливает замкнутость, отгороженность, враждебность;
- ▶ Переживание враждебности со стороны мира приводит к нарастанию конфронтации или изоляции;
- ▶ **Пубертатный криз** - обнаруживаются признаки декомпенсации с психопатоподобным поведением. Стремятся к лидерству, конфликтность, при хорошей успеваемости;
- ▶ **Сила и ригидность психических процессов (Амбрумова А.Г.)**
- ▶ Часто в семьях методы воспитания отличаются **авторитарной ригидностью**, при этом члены семьи холодно относятся друг к другу.
- ▶ Дети оспаривают авторитет родителей в большинстве случаев **пассивно-агрессивными способами**, реже открытой конфронтацией.
- ▶ Отсутствие ощущения близости, переживание отверженности в сочетании с гневом способствует формированию **антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения.**
- ▶ **Причины декомпенсации** – отвержение, невозможность достигнуть поставленной цели.
- ▶ **Клинические проявления** : безнадёжность, злость, болезненные ощущения в теле, страх сойти с ума.

- ▶ **Антивитаальные переживания:** нежелание жить, обесценивание жизни.
- ▶ **Аутоагрессия** возможна в виде нанесения себе повреждений, в виде порезов, прижиганий сигаретами рук, с целью уменьшить интенсивность болезненных телесных ощущений, восстановить контроль над переживаниями.

**В качестве «суицидальных маркеров» на первый план в кризисном состоянии выходят: эмоциональная нестабильность, импульсивность, сопровождающиеся агрессивностью в поведении.**

#### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность**

**Стратегия родителей:** необходимо создать условия для возможности выговариваться, высказываться, получить необходимые разъяснения, без осуждения.

**Особенности взаимодействия:** демонстрация подчеркнутого уважения к подростку, избегание конфронтации, соперничества.

**Общая стратегия развития** заключается в формировании адекватной самооценки, развитии эмпатии.

#### **Условия:**

- ▶ Безусловное принятие ребенка: «Ты существуешь – значит, я тебя люблю!»
- ▶ «Улыбайтесь» - самое лучшее средство снижения уровня страхов у детей.
- ▶ «Восемь поцелуев в день» - правило плодотворного общения с детьми.
- ▶ Общайтесь

#### **Наиболее значимые факторы привязанности в травматической ситуации**

**Готовность, с которой мать /замещающее лицо реагирует на травматическую ситуацию, и то насколько активно она инициировала взаимодействие со своим ребенком в этой ситуации**

- ▶ **Отзывчивость на потребности** и готовность начать взаимодействие относятся к наиболее существенным факторам формирования надежной привязанности.
- ▶ **«Поговори со мною мама»** (Решающее значение играет степень доверия между подростком и родителями. Причем это доверие закладывается задолго до подросткового возраста, привычка, потребность разговаривать «по душам», делиться проблемами закладывается еще в раннем детстве). Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Уделяйте внимание своему подростку и поговорите с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- ▶ - расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- ▶ - придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! Говорите о своих чувствах от первого лица, т.е. говорите о себе, а не о поведении ребенка, например, «Я не люблю...» вместо - «Ты ведешь себя...».

- ▶ - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- ▶ Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- ▶ Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- ▶ **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить**
- ▶ Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- ▶ Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- ▶ Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

▶

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**В-2. Психологический Диагноз: акцентуации характера 15%, расстройства аффективного спектра 50% (в сочетании акцентуации).**

Индивидуальные особенности ребенка:

- ▶ С детско-подросткового возраста наблюдались чередование состояний усталости, разбитости, раздражительности с состояниями гипертимности, повышенной работоспособности, энергичности.
- ▶ Восприятие мира было «поляризовано», с резкими переходами между крайним восхищением и ненавистью, негативизмом.
- ▶ Психическая инфантильность.
- ▶ Магическое мышление.
- ▶ Межличностные отношения нестабильны, сильная привязанность сменяется отвержением
- ▶ 1) Стремление матери к симбиотической связи с ребенком, манипулирование им с использованием механизмов «двойного зажима», идеализации-обесценивания;
- ▶ 2) Отец, как правило, оставался пассивным в воспитании.
- ▶ 3) Регуляция отношений внутри семьи, как правило, хаотичная непоследовательная, противоречивая.
- ▶ Чувства, связанные с отвержением, приводили к постоянным семейным конфликтам, часто проявляясь аутоагрессивными действиями или направлялись на окружающий мир, выражаясь в актах асоциального поведения.
- ▶ **Причины декомпенсации – несчастная любовь, трудности в межличностных отношениях, отвержение.**
- ▶ **Патогенез - усиление размытости границ «Я».**
- ▶ **Клинические проявления: нарастание растерянности, тревоги, раздражения.**
- ▶ **Аутоагрессия - агрессия: разрядка агрессии, безразлично, вовне, либо на собственное тело. Проявлялась в виде нанесения себе повреждений.**

***В качестве «суицидальных маркеров» на первый план в кризисном состоянии выходили: эмоциональная нестабильность, импульсивность, сопровождающиеся агрессивностью в поведении.***

- ▶ **Стратегия родителей** заключается в присоединении, создании атмосферы принятия, через открытое выражение эмоциональной поддержки, проявление симпатии; снятии эмоционального напряжения через «гипнотическую песню» с последующими директивными установками на действия.
- ▶ Особенности взаимодействия: усиление антисуицидальных тенденций - наличие в жизни безусловного авторитета, страх перед болью, физическими страданиями, неизвестностью, стремление учесть общественное мнение и избежать осуждения со стороны окружающих.
- ▶ Общая стратегия заключалась в создании вспомогательного «Я», помогающего осознать и контролировать импульсивность в переживаниях.

### **Условия:**

- ▶ Безусловное принятие ребенка: «Ты существуешь – значит, я тебя люблю!»
- ▶ «Улыбайтесь» - самое лучшее средство снижения уровня страхов у детей.
- ▶ «Восемь поцелуев в день» - правило плодотворного общения с детьми.
- ▶ Общайтесь

### **Что делать родителям?**

Уделяйте внимание своему подростку, поговорите с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. **Благодаря чувственному приспособлению родителей к «Я» - потребностям ребёнка для ребенка станут возможны процессы развития и созревания:**

- ❖ «разделять состояние и понимать чувства/потребности»
- ❖ «дополнять состояние»
- ❖ «изменять состояние»

«С ребенком нужно обходиться как с тем, кто он есть, а не как если бы он был взрослым»  
*Д. Винникот*

### **Наиболее значимые факторы привязанности в травматической ситуации**

- ❖ **Готовность, с которой мать /замещающее лицо реагирует на травматическую ситуацию, и то насколько активно она инициировала взаимодействие со своим ребенком в этой ситуации**
- ❖ **Отзывчивость на потребности и готовность начать взаимодействие относятся к наиболее существенным факторам формирования надежной привязанности.**

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент.

Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить**

Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**В-3. Психологический Диагноз: акцентуации характера 25%, расстройства аффективного спектра 30% (в сочетании акцентуации), а 40% без акцентуаций**

Индивидуальные особенности ребенка:

- ▶ Подчинение собственных потребностей потребностям других людей, от которых зависит подросток и неадекватной податливостью их желаниям.

- ▶ Для них характерна несамостоятельность, пассивность конформность, высокая тревожность, неустойчивая, часто заниженная самооценка, легко актуализируемое чувство вины
- ▶ Отмечалась «серьезность» с повышенной чувствительностью, впечатлительностью, склонностью к сопереживанию.
- ▶ *Подросток испытывал существенные трудности или вовсе был неспособен к выражению агрессии, как в вербальной, так и физической форме. Особенности сложности представляла вербализация агрессии в ситуациях, которые в норме вызывают раздражение, злость.*
- ▶ В пубертатном возрасте - астенические проявления, эмоциональная лабильность.

*Дисгармоничность семейных отношений проявляются следующими паттернами:*

- 1) Ограничение ребенка в приобретении самостоятельного опыта взаимодействия с окружающим миром, с **навязыванием ему комплекса «правильных представлений»**, что способствует формированию **«выученной беспомощности»**
- 2) Регуляция отношений в семье ригидная, без учета развития и взросления ребенка.
- 3) Дети остаются детьми вне зависимости от фактического возраста.
- 4) Мнение родителей невозможно подвергнуть сомнению. В этих семьях «мы» имеет непрекаемое преимущество перед «я»
- 5) **Причины декомпенсации** – потеря значимого объекта (реального или символического), унижения, несправедливость. Усиление тревожности, неуверенности, страх неудачи, торможение интеллектуальной деятельности-катастрофизация
- 6) Страх перед наказанием, при повышенной ответственности воспринимается как непереносимые
- 7) **Клинические проявления:** снижение самооценки, пессимистическое видение будущего, при усугублении или неразрешении ситуации наблюдалось развитие, **антивитальных переживаний**, чувства «душевной боли».
- 8) **Аутоагрессия** может проявляться в рискованном поведении, употреблении алкоголя, курении. Возрастал риск физических травм за счет невнимательности, рассеянности.

*В качестве «суицидальных маркеров» доминировали: антивитальные переживания - открыто выражаемые идеи потери смысла жизни, «нежелание жить дальше», при усугублении или неразрешенности ситуации наблюдалось развитие витального компонента тоскливого аффекта (душевной боли)*

- ▶ **Стратегия родителей:** переосмысление произошедшего, создание перспективы на будущее, предоставление точек опоры, поддержки, принятия и понимания.
- ▶ **Особенности взаимодействия:** эмоциональная поддержка, эмпатическое выслушивание, помощь в осознании своих переживаний, настойчивое прямое убеждение, переубеждение, через обращение к высшим ценностям.

**Условия:**

- ▶ Безусловное принятие ребенка: «Ты существуешь – значит, я тебя люблю!»
- ▶ «Улыбайтесь» - самое лучшее средство снижения уровня страхов у детей.
- ▶ «Восемь поцелуев в день» - правило плодотворного общения с детьми.
- ▶ Общайтесь

**Что делать родителям?**

*Наиболее значимые факторы привязанности в травматической ситуации*

**Готовность, с которой мать /замещающее лицо реагирует на травматическую ситуацию, и то насколько активно она инициировала взаимодействие со своим ребенком в этой ситуации**

- ▶ **Отзывчивость на потребности и готовность начать взаимодействие относятся к наиболее существенным факторам формирования надежной привязанности.**
- ▶ Уделяйте внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- ▶ Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.
- ▶ Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей
- ▶ - расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- ▶ - придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- ▶ - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- ▶ Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- ▶ Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- ▶ **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить**

- ▶ Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- ▶ Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- ▶ Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

▶ Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

#### **4.Рекомендации по типам акцентуации характера**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по индивидуальному подходу**

**Ф.И.О.**

, лет

**Дорогие родители, учителя!**

Качество жизни ребенка во многом зависит от того, как выстроены Ваши взаимоотношения с \_\_\_\_\_, как организована Ваша совместная деятельность. Поэтому заботясь о ребенке, следует всегда помнить, что любое воздействие на него преломляется через его индивидуальные особенности, через «внутренние условия» без учета которых невозможен по-настоящему действенный процесс воспитания. Индивидуальный подход это не разовое мероприятие. Он должен пронизывать всю систему воздействия на ребенка, и нацелен в первую очередь на укрепление его положительных качеств и устранения отрицательных. От вас требуется много терпения, умения разбираться в сложных проявлениях поведения. Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам организовать взаимоотношения с взрослеющим ребенком.

**Психологический диагноз: демонстративный тип акцентуации**

**Доминирующие черты характера:** демонстративность, т. е. стремление быть постоянно в центре внимания, причем иногда любой ценой, беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к себе, восхищения, удивления, почитания, поклонения.

**Привлекательные черты:** ребенку с таким типом характера свойственны упорство, эмоциональность, яркость проявления чувств, раскованность, актерские данные, инициативность, целенаправленность, коммуникабельность, находчивость, самостоятельность, способность взять на себя руководство, организаторские наклонности, энергичность, хотя он быстро выдыхается после выплеска энергии.

**Благоприятные ситуации:** быть в центре внимания ситуации организаторской работы с людьми, где возможна реализация актерских наклонностей в широком смысле слова, многочисленные поверхностные контакты с людьми.

«Слабое звено» этого психотипа: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов, а тем более их высмеивание, что может привести к острым аффективным реакциям, включая изображение суицидных попыток. Риск вовлечения в криминальную ситуацию

**Особенности общения и дружбы.** В силу особенностей своего характера он постоянно нуждается в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма его жизни (жизнь на людях и для людей). Но он общается, как правило, только с теми, кто явно или неявно выражает свое восхищение им, боготворит его способности и талант. Если таких людей мало, прилагает немало усилий, чтобы этот круг почитателей стал значительно шире.

Они очень избирательны, они стремятся дружить с очень известными людьми, чтобы часть их славы доставалась и им, или с людьми, в чем-то проигрывающими им, чтобы еще больше оттенить свои способности.

**Отношение к учебе и работе.** Учеба для часто лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. В школу он ходит не учиться, а общаться, именно от этого привлечь внимание, ему приходится всех, удивлять учителей своими способностями к разным предметам. В принципе это одаренный человек легко даются профессии, связанные с худ. творчеством. Лучше всего ему работается самостоятельно, вне коллектива, вне обязательных рамок.

**Конфликтогенные ситуации:**

- ситуации вольно или невольно задевающие самолюбие;
- ситуации даже некоторого равнодушия со стороны окружающих, а тем более игнорирование личности «ты как все» может привести к попытке суицида;
- ситуации критики его достижений, таланта способностей;
- ситуации, когда он вынужден оставаться в одиночестве или ограничивать круг своего общения, поклонников;
- ситуации, когда не может проявить себя;
- ситуации, когда он попадает в нелепое или смешное положение ситуации, когда нет ни одного яркого события и, главное, возможности проявить свои способности;
- ситуации, в которых приходится находиться в постоянном психическом или физическом напряжении.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОВОСПИТАНИЮ:** развитие навыков самоанализа, рационального планирования и анализа поступков.

**Общие требования:** целесообразно ненавязчиво переводить проблему в плоскость осознанного поведения.

**Индивидуальный подход в коррекции:**

**НА УРОКЕ** - Следует быть осторожным в разоблачении фантазий, выдумок демонстрирующих акцентуантов.

Если в учебе демонстративному подростку по тем или иным причинам не удастся выделиться, то он выбирает иной способ привлечения внимания к себе: бравада, паясничание, отклонения в поведении. Успеваемость в таких случаях падает, наступает полное безразличие к учебе. Очень часто демонстративные подростки досаждают учителям на уроках своей болтливостью, постоянными отвлечениями, шутками и т.д. В этой ситуации хорошо себя зарекомендовал **следующий прием**:

Вначале педагог идет навстречу потребности демонстративного – подростка в повышенном внимании: часто хвалит его, делает в его адрес разного рода нейтральные замечания, обращает к нему свой взгляд, подходит к нему, смотрит в тетрадь и т.д. В результате подросток сразу же начинает лучше себя вести, возрастает продуктивность его учебного труда,

На втором этапе, когда закрепились положительные результаты первого этапа, учитель обращает внимание на демонстративного подростка только тогда, когда его поведение и деятельность соответствуют ожиданиям педагога, подкрепляя тем самым положительные сдвиги в его поведении.

Наконец, на третьем этапе, когда положительные тенденции в поведении демонстративного подростка окончательно закрепились, педагог переходит к прерывистой схеме подкрепления, – обращает на него внимание лишь в ответ на проявления положительного поведения, постепенно увеличивая при этом интервалы между отдельными подкреплениями. Постепенно, в результате постоянного подкрепления недемонстративного поведения и торможения проявлений демонстративного поведения, последнее угасает, подросток изживает свою акцентуацию.

Другим методом модификации поведения демонстративного подростка являются систематические индивидуальные беседы с ним, формирующие у него понимание того, что наиболее надежным, устойчивым способом привлечения внимания окружающих, уважения и заботы с их стороны является социально ценная, полезная для других деятельность. Педагог должен организовать такую деятельность и включить в нее подростка. Это могут быть различные классные и общешкольные мероприятия, драматический кружок, выставки, конкурсы и другие дела, где демонстративные подростки получают возможность действительно «блеснуть», используя свои, часто незаурядные задатки к актерскому исполнительству и литературному творчеству.

Необходимо осознать: демонстративный подросток, не развивший у себя ни одного из интересных, полезных, престижных умений, чаще всего становится в будущем тяжелым в общении истероидом, нытиком, симулянтом, мизантропом. Альтернатива этому гораздо более привлекательна – всеми любимым актер или просто умница-рассказчик, душа компании.

**Основная цель педагогической помощи этому - постепенно преодолеть стремление быть в центре внимания окружающих.**

Необходимо выработать у подростка представление о «демонстративности» своего поведения как доминирующей черте характера, а также умение распознавать ее у окружающих. С этой целью необходимо, используя недирективное взаимодействие, постепенно учить подростка осмысливать свои мотивы, искать пути более рационального удовлетворения своих желаний. Способствует этому чтение литературы или просмотр фильмов, в которых изображены персонажи с ярко выраженным демонстративным поведением.

Преодоление эгоцентризма является наиболее трудной задачей. В ходе бесед педагог и родители должны пробуждать интерес ребенка к своим товарищам, родным и близким, другим окружающим людям. Нужно поощрять его рассказы о других, их успехах и достижениях.

Учитывая повышенное самолюбие и эгоцентризм таких подростков, необходимо дать выход их эгоцентрическим устремлениям в социально полезной деятельности с учетом их действительных способностей (участие в проведении дискотек и т. п.).

#### **Психотехнические упражнения «ФЛЕГМАТИК»**

Вам не трудно перевоплотиться в человека другого темперамента, например флегматика. Возьмите себе за правило некоторое время быть флегматиком. Говорите ровным и тихим голосом, медленно и спокойно, обдумывая свои слова. Так же сдержанно водите себя с людьми.

Начните с 10 минут в течение дня и доведите это время до 2-3 часов. Обязательно проанализируйте свои ощущения и чувства, которые вы испытываете, общаясь с людьми в этой роли.

#### **Психотехнические упражнения «РЕПОРТЕР»**

Есть одна популярная роль - репортер (специализацию выберите самостоятельно). А теперь спокойным, ровным голосом передайте информацию в редакцию. Можно это делать и в письменной форме. Играйте роль репортера 2-3 раза в день, особенно тогда, когда вам захочется рассказать о своем очередном выдающемся достижении.

#### **Психотехнические упражнения «ТИМУРОВЕЦ»**

Если вы забыли, напоминаем, что тимуровцы - это ребята, которые делают добрые дела и никому не говорят об этом. Итак, несколько раз в день вы будете играть эту роль.

Сделайте кому-либо доброе дело, но так, чтобы человек не узнал, что это сделали именно вы. И постарайтесь (хотя это будет трудно для вас) не говорить ему об этом. Понаблюдайте за его реакцией, вместе с ним удивитесь и обрадуйтесь, но ни за что не говорите, кто это сделал.

#### **Психотехнические упражнения «ЗОЛУШКА»**

Как бы вам ни было трудно, во время веселой вечеринки или в дружеской компании целый час (лучше - два, а еще лучше - три) постарайтесь сидеть в стороне, молча наблюдая за всем происходящим. При этом вас, конечно, будут просить принять самое активное участие в общем веселье, но сошлитесь на потерю «золотой туфельки» и останьтесь в стороне.

При этом постарайтесь понаблюдать за присутствующими. Как они себя ведут? Что делают? Как говорят? Не узнаете ли вы себя в некоторых из них? Если да, то, может быть, что-то захочется изменить и в себе?

### **Психологический диагноз: гиперактивный тип акцентуации**

**Доминирующие черты характера:** постоянно повышенное настроение, экстравертированность, т. е. обращенность на окружающий мир, открытость для общения с людьми, радость от этого общения, которая сочетается с хорошим самочувствием и цветущим внешним видом. Подростки, относящиеся к этому психотипу, с детства отличаются большой шумливостью, общительностью, даже смелостью, склонны к озорству. У них нет ни застенчивости, ни робости перед незнакомыми людьми, однако им недостает чувства дистанции в отношении со взрослыми.

**Привлекательные черты характера:** энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность, причем его настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг него. Но высокий жизненный тонус, брызжущая энергия, неудержимая активность, жажда деятельности

сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое дело до конца, предприимчивость, быстрота реагирования, эрудированность, легкое отношение к жизненным трудностям.

**Отталкивающие черты характера:** поверхностность, неспособность долго сосредоточиваться на каком-либо конкретном деле или мысли, постоянная спешка (стремится заняться чем-то более интересным в данный момент), перескакивание с одного дела на другое (может записаться сразу в несколько кружков или секций, но ни в один из них больше 1-2 месяцев не ходит), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск, грубость (но без всякого зла), склонность к прожектерству и аморальным поступкам (но незлоумышленно и сразу готов покаяться).

**«Слабое звено»** этого психотипа: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы, или резкого ограничения общения; его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

**Провоцирующие факторы и непереносимые ситуации:** жесткое негативное отношение, тотальное неприятие его поведения, деятельность, не дающая выхода его активности. Ситуации подчинения строго регламентированным дисциплинарным требованиям; лишения свободного общения по личному выбору; вынужденное одиночество; отстранение от общих дел; ущемление интересов; недоверие; мелочная опека; лишение двигательной активности; однообразная обстановка. Указанные ситуации вызывают нарушения в поведении.

**Особенности общения и дружбы.** Гипертим всегда выступает в роли весельчака и балагура. Он любит собирать гостей, его дом - место встречи друзей и просто знакомых, куда может запросто прийти любой человек и остаться до тех пор, пока ему нравится. Всегда тянется в компанию, среди сверстников стремится к лидерству. Легко может оказаться в неблагоприятной среде, склонен к авантюрам.

Гипертим готов дружить со всем светом, но на глубокую привязанность не способен. Ему присущ альтруизм, любовь к ближнему (а не ко всему человечеству), он может броситься на помощь человеку не раздумывая. В дружбе он добр и незлопамятен. Обидев кого-то, он быстро забывает об этом и при следующей же встрече может искренне обрадоваться; если нужно, он может от всей души извиниться за нанесенную обиду и тут же сделать что-либо приятное обиженному человеку.

**Отношение к учебе и работе.** Школьники этого психотипа могли бы добиться значительных успехов, но они легкомысленны и ленивы, не могут сосредоточиться на одном предмете, особенно если для его освоения требуются определенные длительные усилия. В принципе все учебные предметы даются им легко, но знания, получаемые в школе, поверхностны и часто бессистемны.

Гипертим постоянно опаздывает на уроки, прогуливает (особенно те занятия, на которых ему скучно и нет возможности выразить себя). Но ему легко наверстать упущенное, например, перед контрольной работой или экзаменом не поспать одну ночь и выучить почти весь необходимый материал.

Гипертим может достичь успеха практически в любом деле. И действительно, вначале у него все спорится в руках, появляются определенные достижения, но как только начинается обычная рутинная работа, ему становится неинтересно, дело перестает быть новым, и он готов бросить его, переключиться на что-то другое.

Часто шумливый и сверхактивный, гипертим создаст лишь видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берется за дело, планирует массу мероприятий, проводит совещания и т. п.), и это помогает ему делать карьеру

**Благоприятные ситуации:**

- ситуации, создающие возможность проявления инициативы, предприимчивости, лидерства; деятельность, связанная с общением, множественными поверхностными конфликтами;

- ситуации, требующие принятия оперативных решений, не требующих глубокой проработки

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОВОСПИТАНИЮ:**

- выработка навыков планирования дня, недели;

- навыков самоанализа, самонаблюдения;

- выработка привычки доводить до конца начатое, овладение приемами аутогенной тренировки.

**Общие требования:** направлять его активность на полезную работу, направлять его активность в новое русло, трудности организации и систематизации. Для благоприятного развития характера у гипертима одинаково нежелательны как условия безнадзорности (присущая им жажда приключений и впечатлений в этих условиях могут привести к печальным последствиям), так и жесткий контроль, против которого гипертимы обычно дают бурную реакцию протеста

#### **Индивидуальный подход в коррекции:**

**НА УРОКЕ** - ослабить жесткий контроль над таким учеником, беседовать, аргументировать в уважительной форме, делать замечания по силам. Самый лучший способ нейтрализации гипертима на уроках – включение его в интересную и доступную для него деятельность. Еще лучше, если эта деятельность с оттенком лидерства: физорг, бригадир, лаборант-киномеханик и т.д. Эту деятельность необходимо строить под конкретного подростка-гипертима, учитывая его интеллект, способности, склонности и др

**ВНЕ УРОКА** – Направить его деятельность в какую-либо внеклассную работу: они могут быть активными помощниками учителя, лидерами в подростковых коллективах, организаторами нужных, полезных дел. Весьма отзывчивы на доброжелательное, уважительное отношение со стороны педагога. В более взрослом возрасте областью интересов гипертима обычно является работа, связанная с постоянным общением, – служба быта, организаторская деятельность. Склонны к перемене профессий и места работы.

#### **Педагогические рекомендации**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание таких условий, в которых проявляется инициатива и энергия, предприимчивость и лидерство, в которых возможно свободное и интересное общение. Это может быть трудная, но интересная и разнообразная деятельность, спорт, общение с разными людьми и т.п.

Подросткам не следует поручать кропотливую однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связь с людьми.

Установление контакта с этими детьми не является проблемой в силу открытости и готовности идти навстречу. Они обычно адекватно реагируют на доброжелательное отношение и искренний интерес к их делам и проблемам.

В общении с ними следует избегать чрезмерной директивности, проявления безапелляционной власти, жесткой требовательности. В противном случае это может привести к обострению реакции эмансипации.

Так как гипертимы неусидчивы и энергичны, беседу лучше вести в живом и быстром темпе, долго не задерживаясь на одной теме, чаще передавая им инициативу в разговоре

самому подростку (но не забывайте о дистанции, которую гипертим легко может нарушить, перейти к фамильярному стилю общения).

Противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт, вплоть до ухода из дома или из школы. Но недопустим и недостаток контроля, безнадзорность, а главное - отсутствие живого интереса к его делам и увлечениям очень тонко чувствуют, что старшим (педагогам и родителям) не до него, что они выполняют свои обязанности лишь формально. Такое отношение провоцирует их асоциальное поведение.

Задача педагога и родителей - найти для подростка интересное дело, увлечь его каким-нибудь занятием (спортивная секция туристский клуб и т. п.).

#### **Психотехнические упражнения**

##### **«ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК»**

Возьмите себе за правило - периодически приводить в порядок свои вещи книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя **НА** столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

##### **«КОНЕЦ-ДЕЛУ ВЕНЕЦ»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое, дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу - время, потехе час. До тех пор пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доводим до конца.

##### **«ПЛАНИРОВАНИЕ»**

На листе бумаги запишите все свои планы на предстоящий день. Теперь по думайте и зачеркните то, что вы вряд ли сможете выполнить. Еще раз **посмотрите** оставшиеся пункты. Если не возникло желание вычеркнуть, то оставь без изменений.

А теперь основное - все оставшееся нужно выполнить! Приучайте себя осуществлять намеченное. Лучше меньше намечать, но все выполнять.

Рекомендуем составить такой же план на предстоящую неделю, месяц, год. И так же поработать с ним

#### **Психологический диагноз: возбудимый тип акцентуации**

*Возбудимые личности* (по К.Леонгарду); Эпилептоид (часто по А.Е. Личко)

**Доминирующие черты характера:** типа являются склонность к дисфории (пониженному настроению с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, склонностью к агрессии) и тесно связанной с ней аффективной взрывчатостью. Характерна также напряженность инстинктивной сферы, достигающая в отдельных случаях аномалии влечений. Отличается ярко выраженной собранностью, отражающей инертность психических процессов. Основательность, четкость и завершенность в действиях, высокий самоконтроль позволяют выполнять работу пунктуально и добросовестно, однако слишком медленно и малопродуктивно в мышлении. В интеллектуальной сфере обычно наблюдается вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность, откладывающие отпечаток на всю психику. Высокая степень целеустремленности, цель д.б. большого масштаба. Ради достижения готов отказаться от удовольствий, комфорта, обычных для детей радостей В действиях проявляется чрезмерная стандартность и предусмотрительность. В конфликты вступают редко, на службе ведут себя как бюрократы, предъявляют окружающим многие формальные

требования. Вместе с тем охотно уступают лидерство другим людям. Иногда изводят домашних чрезмерными требованиями аккуратности.

**Привлекательные черты характера:** высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями других людей, с которыми он работает вместе добросовестность, аккуратность, любовь к детям.

**Отталкивающие черты характера:** агрессивность, раздражительность, гневливость, появляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается у него на пути к достижению цели, нечувствительность к чужому горю, отсутствие душевности в отношениях с людьми, авторитарность.

**Ситуации, порождающие конфликты «Слабое звено» не переносит отсутствие общественного признания и одобрения его успехов, честолюбив, но по большому счету, а не по мелочам, агрессивное отношение со стороны общества**

- ситуации противодействия, сильной конкуренции, притеснения, критики, обвинения;
- ситуации, ограничивающие возможность проявить власть, своеобразие, ущемляющие интересы, прихоти, капризы.

Повод для гнева может быть ничтожен, но он всегда сопряжен хотя бы с незначительным ущемлением прав и интересов возбудимого подростка. При беспрепятственном развитии аффекта бросается в глаза безудержная ярость – угрозы, циничная брань, жестокие побои, безразличие к слабости и беспомощности противника и неспособность учесть превосходящую силу. В аффекте очень ярко проявляется вегетативный компонент: побледнение или покраснение лица, выступает пот, напрягаются и дрожат мышцы лица, усиливается слюноотделение и т.д. Аффективные разряды могут быть следствием дисфории – подростки в этих состояниях сами могут искать повод для скандала. Но аффект может быть вызван и теми конфликтами, которые легко возникают у возбудимых подростков вследствие их властности, стремлению к подавлению сверстников, неуступчивости, жестокости и себялюбия.

**Особенности общения и дружбы:** как правило конфликтен, т.к. не собственной потребности в дружбе, которые им рассматриваются лишь как средство достижения поставленной цели. Если ему приходится вступать в контакт с людьми, он часто подавляет собеседника, излишне категоричен, при этом может легко ранить словом окружающих. Не замечает своей конфликтности. Не сентиментален, недоверчив в дружбе, которую рассматривает как продолжение общего большого дела. Друзья для него - это только соратники, с которыми он идет к поставленной цели. Размолвки для него - предательство общего дела, он долго помнит обиды и оскорбления. Но даже долгая дружба с ним еще ни о чем не говорит, если человек ему не нужен для дела, он его забудет без всякого сожаления. Сексуальное влечение у возбудимых подростков проявляется с большой силой. Отношения с объектом влюбленности или сексуальным партнером почти всегда окрашены мрачными тонами ревности, с частыми конфликтами и драками с реальными или мнимыми соперниками. В состоянии аффекта, побуждаемые мощным половым влечением, в условиях полной или даже частичной безнадзорности (на вечере, в походе и т.д.) могут совершить попытку преступления на сексуальной почве.

**Благоприятные ситуации:** отсутствие влияния внешних раздражителей, самостоятельное руководство отдельными участками коллективной деятельности при четком, строгом, регламентированном и тактичном контроле и наблюдении со стороны

вышестоящего руководителя. Самостоятельная деятельность, предполагающая значительные физические нагрузки, работа в одиночестве.

**Отношение к учебе и работе.** Эти дети обычно изучают тщательно лишь те учебные предметы, которые нужны сейчас или потребуются в будущем для успешного достижения поставленных целей. Для этого они могут ходить в библиотеку, на дополнительные занятия, покупать много книг, читают на переменах или где придется. Все остальное в школе для них не представляет никакой ценности.

Наибольших успехов параноики достигают в индивидуальной творческой работе, так как им очень трудно работать в группе и тем более в большом коллективе. И если работа его увлекает, становится «трудоголиком»: все время в работе, ничего не существует, кроме его цели и необходимой для ее достижения работы. Они непревзойденные поставщики, генераторы крупных идей, нестандартных подходов к решению сложных проблем.

### **Педагогические рекомендации**

Среди конфликтогенных ситуаций, т. е. ситуаций, которые обостряют проявление отрицательных черт характера данного психотипа и которых следует избегать при общении с ним, назовем:

- ситуации, в ходе которых его дело подвергается критике; ситуации, в которых подростку приходится подчиняться воле других людей, особенно не являющихся авторитетными для него;
- ситуации, когда ему приходится заниматься «пустяками», общественно, но значимой деятельностью, рутинной работой или не интересующим его предметом;
- ситуации, которые заставляют его задумываться о каких-то бытовых мелочах, решать житейские проблемы;
- ситуации принудительного длительного общения с разными людьми, которые не разделяют его интересов;
- ситуации отсутствия постоянного признания, общественного одобрения. Основной задачей педагогической помощи учащимся является создание ситуаций, смягчающих проявление негативных особенностей характера. Для этого целесообразнее всего сформулировать значимую для него цель и направить всю его энергию на ее достижение. Это может быть большое дело для класса или даже школы.

Как правило, к подростковому возрасту у возбудимых детей происходит падение мотивации к учебной деятельности, что тем не менее часто сочетается с довольно высокими «претензиями» к своим оценкам. Вообще, ко всему «своему» они чаще всего относятся с педантичной аккуратностью (в том числе и к своему здоровью, что удерживает их от употребления «вредных» токсических и дурманящих веществ, хотя к алкоголю они прибегают довольно часто, «для поднятия настроения»).

Возбудимый подросток начинает бороться за «благополучные оценки» самыми разными способами; от заискивания перед учителем до яростных, тяжелых конфликтов с ним.

В этих условиях педагогу необходимо, с одной стороны, постараться дать возможность возбудимому подростку действительно «заработать» хорошую оценку (умело реализуя принцип дифференциации в обучении), а с другой стороны, доброжелательно и доказательно аргументировать выставление подростку той или иной оценки.

Очень важно также вообще не провоцировать конфликты, учитывая, в частности, легкую эмоциональную заражаемость возбудимых подростков – ни в школе, ни дома они

не в состоянии сохранить безразличие или проявить выдержку, причем не только в конфликтной, но и в предконфликтной ситуации. На уроке спровоцировать аффективную вспышку у возбудимого подростка может, например, раздражительная, несдержанная манера поведения учителя, грубость его речи (причем совсем не обязательно, чтобы это было адресовано именно возбудимому подростку). Тем более опасно, если происходит грубое ущемление его интересов и личного достоинства.

С таким подростком довольно трудно установить продуктивный контакт, если он не увидит в вас единомышленника, сподвижника, увлеченного, как и он, общей идеей. Поэтому требуется определенное время, чтобы он мог признать в вас человека, мнение которого для него значимо.

В начале беседы с таким подростком желательно отметить большое значение того дела, которому он посвящает большую часть своей жизни, отметим, его достижения, попросить сформулировать те цели, которые он ставит перед собой на ближайшую перспективу. Не следует иронизировать над его перспективами, можно содержательно обсудить возможности их достижения и те планы, которые он разработал для достижения своих целей.

В ходе общения и в повседневной жизни требуется повышенная тактичность и ненавязчивый социально-педагогический контроль, доброжелательное доверие. Вместе с тем подросткам следует посоветовать видеть в одноклассниках, родных и просто окружающих людях не только массу, но и индивидуальность каждого. Для этого есть несколько психотехнических упражнений, которые им целесообразно регулярно выполнять.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ДЕНЬ БЕЗ ЗАМЕЧАНИЙ»**

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции, свое недовольство окружающими. Вам, безусловно, хочется высказать, что вы думаете о них, но тем, кто рядом с вами, неприятно переносить проявление вашего пренебрежения. Учитесь не ругаться.

Дайте себе слово - целый день всем все прощать, принимать слова других с пониманием, никого не критиковать, не делать замечаний (как бы этого ни хотелось), не осуждать поступки одноклассников, членов своей семьи и не ругаться ни с кем. Если получилось и вы целый день смогли прожить именно так, то через пару дней увеличивайте этот период до двух дней и т. д. Доведите длительность упражнения до одной недели, а йотом проанализируйте, что изменилось в вас и в ваших отношениях с людьми.

#### **«ПРИЯТНЫЙ РАЗГОВОР»**

Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать просто приятным. Прав ваш собеседник или не прав (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь, чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и поговорить с вами.

Затем еще раз обязательно поговорите с ним и узнайте, что он думает о прошлой вашей беседе. Действительно ли ему было приятно разговаривать с вами.

#### **«Я РАД ТЕБЯ ВИДЕТЬ!»**

При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор.

Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2-3 мин произносите мысленно или вслух эти слова: «Я рад тебя видеть!»

#### **«ДОБРАЯ УЛЫБКА»**

При всей своей занятости старайтесь чаще встречать окружающих доброй и приветливой улыбкой, тем более, когда к вам обратятся, также улыбнувшись. Если сразу не получается, попробуйте улыбаться внутренней улыбкой, она должна быть всегда.

#### **Рекомендации по самовоспитанию:**

овладение приемами аутогенной тренировки, позволяющими снять накопившийся аффект, гнев, раздражение. Выработка умения уходить от раздражающих ситуаций, искать в моменты раздражения отдушины в любимом занятии.

**Общие требования:** педагог должен решать конкретную задачу, проводя анализ личности и поведения конкретного учащегося.

#### **Индивидуальный подход в коррекции:**

##### **Общие требования:**

**НА УРОКЕ:** неприемлема схема «импульсивность» на «импульсивность» «нетерпимость» на «нетерпимость», тон подчеркнуто доброжелательный, но не заискивающий. Учитель должен вести постоянное наблюдение на уроках, переменах, вне учебной деятельности. В этом случае задача педагога защищать от тирании этого подростка, который стремится к власти путем подавления одноклассников, учитель должен своевременно предупреждать и гасить деспотизм подростка.

Способ коррекции апелляция к сознанию подростка, анализ и оценка поведения в процессе индивидуальной беседы. Это не должно быть «Ну разве ж так можно!», лучше устного, конечно письменный договор: упор сделать на вред, который приносит другим, затем выбрать наиболее компромиссный т.е. устраивающих всех способ решения проблемы. Это разговор нужно проводить, учитывая время, когда нет дисфории или «накипания» аффекта. Важно учить его говорить о своих ощущениях, переживаниях. Проблема т.к. бедность речи может провоцировать вспышки гнева. В беседе педагог должен использовать способы предупреждения агрессивной реакции: доверительную интимную интонацию, ласковое прикосновение, легкий юмор, который не затрагивает самолюбие подростка.

### **Психологический диагноз: педантичный тип акцентуации**

Педантичные личности (по К.Леонгарду); Эпилептоид (часто по А.Е. Личко)

**Особенности общения и поведения:** Отличается ярко выраженной собранностью, отражающей инертность психических процессов. Основательность, четкость и завершенность в действиях, высокий самоконтроль позволяют выполнять работу пунктуально и добросовестно, однако слишком медленно и малопродуктивно в мышлении. В действиях проявляется чрезмерная стандартность и предусмотрительность. В конфликты вступают редко, на службе ведут себя как бюрократы, предъявляют окружающим многие формальные требования. Вместе с тем охотно уступают лидерство другим людям. Иногда изводят домашних чрезмерными требованиями аккуратности.

Психологической защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально придуманные приметы и ритуалы: жесты, заклинания, целые поведенческие комплексы (например, идя в школу, обходить все люки, чтобы «не провалиться при ответе» и т.д.). Другой формой «защиты» бывает особо выработанный формализм и педантизм («Если все предусмотреть и многократно перепроверить, то ничего плохого не случится»),

Нерешительность в действиях и рассуждательство у тревожно-педантичного подростка ярко сочетаются. Всякий самостоятельный выбор, как бы малозначим он ни был (например, какой фильм пойти посмотреть), может стать предметом долгих и мучительных колебаний. Однако уже принятое решение тревожно-педантичные подростки должны немедленно исполнить, ждать они не умеют, проявляя удивительную

нетерпеливость. Нерешительность часто приводит к гиперкомпенсации в виде неожиданной самоуверенности, безапелляционности в суждениях, утрированной решительности и скоропалительности действий как раз в тех ситуациях, когда требуется осмотрительность и осторожность. Происходящие после этого неудачи еще больше усиливают нерешительность и сомнения.

Тревожно-педантическому типу не свойственна (за исключением редких случаев гиперкомпенсации) склонность к нарушениям правил, законов, норм поведения, курению, употреблению алкоголя, сексуальным эксцессам, побегам из дому, суицидам. Такого рода тенденции, видимо, полностью вытесняются навязчивостью, мудрствованием, самокопанием.

**Позитивные черты:** добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и в чувствах

**Негативные черты:** формализм, брюзжание. При навязчивом крайнем педантизме могут наступить злобно-тоскливые настроения. Накапливает агрессию, проявляющуюся в виде приступов ярости и гнева (иногда с элементами жестокости), конфликтности, вязкости мышления, скрупулезной педантичности, склонность к навязчивости и психастениям

**Ситуации, в которых возможен конфликт:** ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг.

**Предпочитаемая деятельность:** предпочтение «бумажной работы», не склонны менять место работы.

***Доминирующие черты характера:*** любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный порядок, консервативность (не признают того, что еще не принято другими); высокий энергетизм (школьники полны жизненной энергии, они с охотой занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организуют всех вокруг себя; своей активностью часто мешают окружающим) агрессивность (подростки в экстремальных ситуациях становятся храбрыми и даже безрассудными, а в обыденной жизни у них проявляется гневливость, взрывчатость, придирчивость, бывают периоды злобно-тоскливого настроения с поиском объекта, на котором можно сорвать зло; такие дети злопамятны и мстительны).

***Привлекательные черты характера:*** тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящая в излишний педантизм,) надежность (всегда выполняет свои обещания), пунктуальность (чтобы не опоздать заведет два будильника и попросит родителей разбудить его), внимательное отношение к своему здоровью (поэтому здоровье, как правило, крепкое).

***Отталкивающие черты характера:*** жестокость, нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности и в связи с замеченным беспорядком, неаккуратностью других или нарушением ими определенных правил. Эпилептоид для себя - единственно хороший человек.

***«Слабое звено»*** этого психотипа: практически не переносит неподчинения себе и бурно восстает против ущемления своих интересов.

***Особенности общения и дружбы.*** Как и во всем остальном, эпилептоид любит устоявшийся порядок в дружбе и общении с людьми. Он не заводит случайных знакомств, а предпочитает общение с друзьями детства и школьными товарищами. Но если подросток считает кого-то своим другом, то он выполнит все обязательства, которые накладывает на него дружба. Измены в дружбе (как и в любви) он никогда не простит.

***Отношение к учебе и работе.*** Эпилептоиды отличаются целеустремленностью, выполняют все домашние задания, никогда не прогуливают уроков (таким образом и его нужно соблюдать): обычно они отличники.

В дальнейшем такие школьники лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм, принятых кем-то другим. Например, финансист соблюдает денежную дисциплину, юрист - законы, учитель выполняет учебные программы, военный - требования уставов и т. п.

#### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций, провоцирующих проявление отрицательных черт данного психотипа, следует включить:

- ситуации, которые требуют от ребенка ломки, изменения устоявшихся по рядков и установленных правил, особенно если это ему приходится делать самостоятельно;
- ситуации жесткой конкуренции со стороны таких же сильных и энергичных людей;
- ситуации, ограничивающие возможность для подростка проявить свой авторитет, свою власть над другими людьми, в том числе и над родителями;
- ситуации, когда критикуются действия подростка, тем более когда смеются над его недостатками;
- ситуации, в которых от подростка требуются повседневная работа, длительные усилия и нет возможности выделиться среди окружающих;
- ситуации, в которых, так или иначе, ущемляются права и интересы самого ребенка.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является устранение условий, провоцирующих слабые стороны характера. Но педагогическая помощь часто затруднена тем, что ребенок не воспринимает советы и просьбы. Поэтому так важно установить контакт, взаимопонимание с этим ребенком. Обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность - вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения педагога и родителей позволяет сформировать у подростка социально приемлемую модель поведения.

Контакт с эпилептоидным подростком целесообразнее всего устанавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы «выговориться» на одну из наиболее интересных для него тем, например, о том, что он коллекционирует и чем его коллекция отличается от других.

Очень важно такому ребенку найти подходящее дело, которое отвлекает его от отрицательных эмоций, снимает напряжение. Этим подросткам можно и нужно поручать руководство небольшими группами, например, в ходе деловой игры или спортивных соревнований. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его реальных достижений, которые помогают подростку самоутвердиться.

Семейные конфликты у детей эпилептоидного типа обычно трудно поддаются коррекции. Обусловлено это, с одной стороны, его претензиями на роль властелина, которого остальные члены семьи должны уважать и убажывать (на что далеко не каждая семья согласна), с другой стороны, сам подросток не готов уступать в чем-либо другим членам семьи.

#### **Психотехнические упражнения**

##### **ИСПОЛНИТЕЛЬ ЖЕЛАНИЙ**

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попробуйте выполнять желания близких, родных вам людей, своих знакомых, одноклассников. Попробуйте жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не вы.

Для начала выберите наиболее приятного для вас человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Если не получилось, через 1-2 дня сделайте еще одну попытку осуществить желания другого близкого вам человека.

Если это получилось, постепенно увеличивайте круг людей, желания которых вы будете выполнять.

##### **«ВЕДОМЫЙ»**

В ходе деловой беседы или простого разговора постарайтесь периодически передавать инициативу вашему собеседнику, например, спрашивая его: «А как вы

считаете? Что вы думаете по этому вопросу?» Еще лучше, если вы будете говорить о том, что интересно и что волнует вашего собеседника.

Не делайте никаких замечаний по поводу манеры общения вашего собеседника, напротив, похвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.

### **«СОЗЕРЦАТЕЛЬ»**

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убежденный сединами восточный мудрец, созерцательно, т. е., прежде чем реагировать на слова или поступки близких, одноклассников, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?»

-Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.

Для сглаживания акцентуированных черт данного типа педагогам и родителям можно порекомендовать, прежде всего, постоянно придерживаться оптимистического стиля общения с подростком, избегать методов наказания и запугивания, шире практиковать поощрение и поддержку проявлений активности и самостоятельности. Особенно желательны частые проявления доброжелательности со стороны близких и учителей. При возникновении же тех или иных недоразумений (дисциплинарных, учебных и т.д.) с тревожно-педантичными подростками, необходимо сразу же их разрешать, разрешать конструктивно, с положительными перспективами.

**Рекомендации по самовоспитанию: выработка умения логически оценивать, вычислять необходимые затраты времени на то или иное дело, избегать ненужной дотошности. Разработка системы упражнений для преодоления нерешительности**

**Общие требования:** педагог должен проводить с ним работу, чтобы подросток мог высказывать свое мнение.

**Индивидуальный подход в коррекции: Общие требования: НА УРОКЕ:** давать возможность самостоятельно работать. Часто допускаемая педагогическая ошибка в отношении подростков тревожно-педантичного типа – поручение им дел, требующих общения и инициативы. Тенденция давать такие поручения провоцируется тем обстоятельством, что если эти подростки не прибегают к гиперкомпенсации, то обычно воспринимаются как очень послушные и исполнительные ученики. Поэтому педагог в принципе должен избегать делегировать ответственность аккуратному тревожно-педантичному подростку, поскольку это может вызвать у него нервно-психический срыв, усиление субдепрессивной симптоматики. Хотя в условиях спокойной, размеренной работы, четко регламентированной, не требующей инициативы и многочисленных контактов, такой подросток чувствует себя, как правило, хорошо.

**ВНЕ УРОКА:** давать поручения, чтобы он работал сам

### **Психологический диагноз: Индивидуал**

С первых школьных лет такие дети любят играть одни, мало тянутся к одноклассникам, избегают шумных детских забав, предпочитая общество более старших ребят.

В подростковом возрасте бросаются в глаза, прежде всего, их замкнутость и отгороженность в сочетании с неумением сопереживать окружающим.

**Доминирующие черты характера:** интровертированность, т. е. фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, за которыми признается высшая ценность. Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно осмысливающий окружающую действительность. При этом он самостоятельно создает схемы анализа и пытается с их помощью объяснить существующий мир.

**Привлекательные черты характера:** серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий.

Это, как правило, талантливые, умные и неприхотливые школьники. Шизоид очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

**Отталкивающие черты характера:** замкнутость, холодность, рассудочность.

Шизоид малоэнергичен, малоактивен при интенсивной работе, как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холоден, почти не выражает никаких эмоций: не печалится и не радуется, не сердится и не смеется. Он равнодушен к чужой беде, может быть даже жестоким. Но его эгоизм не сознательный, он просто не замечает чужого горя. В то же время шизоид может быть сам легкоранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

**«Слабое звено»** этого психотипа: не переносит ситуаций, в которых необходимо установить неформальные эмоциональные контакты, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

**Особенности общения и дружбы.** Шизоид очень избирателен, людей он и в основном не замечает, так же как и многие вещи материального мира. Но все же он нуждается в общении, которое должно отличаться глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми он общается, очень ограничен, как правило эти люди старше его.

Для шизоида характерна самодостаточность в сфере отношений, он может довольствоваться общением с самим собой или с одним человеком.

Другом шизоида может быть человек, хорошо понимающий его особенности, способный не обращать внимания на его странности, замкнутость и другие отрицательные черты характера. Но если он кого-то считает своим другом, то часто становится назойливым, прилипчивым, надоедливым, требующим особого внимания к себе.

**Отношение к учебе и работе.** Шизоид может быть очень способным и даже талантливым, но он требует индивидуального подхода, так как отличается особым видением мира, своей, не похожей ни на что точкой зрения на обычные явления и предметы. Шизоид может заниматься очень много, но не систематически, так как ему трудно выполнять общепринятые требования, да еще по неким самим придуманным схемам.

Поэтому если шизоид видит, что педагог оценивает результат его работы а не формальное соблюдение обязательных правил, то он может проявить весь свой талант и все способности. Если же педагог (и родители) требует от детей этого психотипа, например, решения задач строго определенным способом (ведь так объясняли на уроке), тогда такой подросток может быть отстающим, несмотря на то, что ему вполне по силам решить эти же задачи несколькими оригинальными способами. Это относится не только к математике, но и ко всем остальным учебным предметам.

Шизоид чаще всего научный работник, например математик-теоретик или физик-теоретик.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации, требующие смены устоявшихся стереотипов, сложившихся привычек поведения;
- ситуации, при которых необходимо устанавливать неформальные контакты с окружающими, даже близкими людьми;
- ситуации, когда необходим душевный контакт, разговор по душам;
- ситуации, в которых приходится руководить другими людьми;
- ситуации коллективной или групповой деятельности;
- ситуации, в которых необходимо выполнять интеллектуальную работу по заранее заданным схемам и правилам.

Установление контакта с этим типом подростков с целью оказания педагогической помощи представляет значительную трудность. Многие из них совершенно не выносят

попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости, напористости. Это может еще сильнее расстроить ребенка, и тогда он замкнется, уйдет в свой внутренний мир еще больше.

В начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы, города или страны и он обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить основные жизненные позиции педагога и подростка.

Основным признаком установления контакта, преодоления психологического барьера, перехода к неформальному, личностному общению служит момент, когда шизоид начинает говорить сам, по своей инициативе высказывая определенные суждения, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как чем больше он говорит, тем больше раскрывает свой внутренний мир, тем легче направить дальнейшую часть разговора в нужное русло.

При организации учебного процесса необходимо учитывать глубокий интерес к какой-либо науке и обширные знания подростка в этой области, создавать ребенку условия для реализации знаний. Эффективными являются индивидуальные задания с учетом сферы интересов ребенка, причем эти задания могут быть высокой степени трудности.

Для развития коммуникативных способностей шизоидов необходимо включать в различные групповые и коллективные формы деятельности, например в командные спортивные игры.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ОРАТОР»**

Во время бесед и разговоров со своими друзьями сознательно стремитесь быть Оратором (именно с большой буквы). Для этого вам нужно говорить громко, четко, используя различные ораторские приемы, чтобы привлечь внимание собеседников. Не забудьте, что ваша речь должна быть понятна собеседнику. Время от времени спрашивайте у него: «Ты понимаешь, о чем я говорю?». **«МАССОВИК-ЗАТЕЙНИК»**

В дружеской компании или на вечеринке не сидите в стороне, в очередной раз обдумывая свои мысли, а попробуйте сыграть роль массовика-затейника. Предложите всем участникам вечеринки какую-нибудь игру или другое интересное занятие. Важно не просто предложить интересную игру, но и организовать ее проведение, привлечь как можно больше людей.

Безусловно, вам сначала будет очень трудно, но первый же успех окрылит вас, и вы почувствуете радость от общения с людьми. **«СОПЕРЕЖИВАНИЕ»**

Во время разговора попытайтесь почувствовать состояние собеседника, представить, что он ощущает, общаясь с вами.

Можно об этом прямо спросить его: «Тебе интересно? Ты не устал? Может, ты хочешь отдохнуть?». Особенно бурно реагируют на неумелые, грубые попытки взрослых проникнуть в их внутренний мир, «влезть в душу». В этом отношении гораздо предпочтительнее попытки продемонстрировать искреннюю, компетентную заинтересованность увлечением воспитанника. А проникновение во внутренний мир для педагогов необходимо. Отгороженность подростка от мира затрудняет его социализацию, в частности, коррекцию нравственных, моральных и других установок (в том числе сексуальных), которые могут быть очень своеобразными и далеко не отвечать общепринятым нормам. Кроме того, черты интровертированности лишь усиливаются, если такого подростка пытаются воспитывать на основе доминирующей гиперпротекции (чрезмерный контроль и опека, суровость наказаний при послушании).

**Рекомендации по самовоспитанию:** выработка умения слушать другого человека, одновременно сопоставляя его позицию со своей.

### **Психологический диагноз: Сенситивный**

С первых детских лет ребенок боязлив, боится одиночества, темноты, животных, особенно собак. Избегает активных и шумливых сверстников. Но он достаточно общителен с теми, к кому уже привык, любит играть с малышами, чувствуя себя с ними уверенно и спокойно. К родным и близким очень привязан, это «домашний ребенок»: старается поменьше выходить из дома, не любит ходить в гости, а тем более ездить куда-то далеко, например, в другой город, даже если там живет любимая бабушка. Этот тип складывается довольно поздно, как правило, к 16 – 19 годам. Но большинство его элементов, в том числе ведущие черты, начинают закладываться уже в подростковом возрасте. Это прежде всего чрезвычайно высокая впечатлительность, к которой позднее присоединяется резко выраженное чувство собственной неполноценности.

*Доминирующие черты характера:* повышенная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности.

Сенситивы робки и застенчивы. Особенно среди посторонних людей и в необычной для них обстановке. В себе они видят множество недостатков, особенно в морально-этической и волевой сферах.

*Привлекательные черты характера:* доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе. Сенситив стремится преодолеть свои слабые стороны.

*Отталкивающие черты характера:* мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательное внимание или публичные обвинения.

*Особенности общения и дружбы.* Сенситивы охотно идут на контакт с узким кругом людей, которые вызывают у них особые симпатии. В то же время они избегают знакомств и общения с людьми слишком бойкими и неугомонными. Настоятельная потребность поделиться своими переживаниями и ощущениями реализуется со старыми друзьями.

*Отношение к учебе и работе.* Сенситивы учатся из-за нежелания огорчать своих родных и преподавателей, а также из-за определенного страха перед контрольными, зачетами, экзаменами. Отвечать у доски бояться и стесняются, чтобы не прослыть выскочкой. Но при доброжелательном отношении со стороны педагогов они могут показать прекрасные результаты. Школа часто пугает их своим шумом, суетой и активностью ребят во время перемены, им хочется в это время уединиться. Привыкнув к одному классу, они страдают, если приходится переходить в другой коллектив, а тем более в другую школу.

Работа для сенситива - нечто второстепенное, а главное - это теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, отношение к нему руководителя. Поэтому он может быть исполнительным и преданным секретарем-референтом, машинисткой, помощником и т. п.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить: ситуации несправедливых обвинений в неблагоприятных поступках; ситуации критики, насмешек над ним или его поведением; ситуации открытого соперничества;  
- ситуации постоянных контрольных проверок его деятельности, недоверия;  
- ситуации вынужденного одиночества, невозможности поделиться своими переживаниями с другом.

Школа пугает таких детей скопищем сверстников, шумом, возней и драками на переменах, но, привыкнув к одному классу, и даже страдая от некоторых соучеников, они крайне неохотно переходят в другой коллектив! Учатся обычно старательно, но очень, страшатся всякого рода проверок, контрольных, экзаменов. Нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех или, наоборот, отвечают меньше того, что знают, дабы не прослыть среди сверстников

выскачкой или чрезмерно прилежным учеником. Контактность ниже среднего уровня, предпочитают узкий круг друзей" Редко конфликтуют, поскольку обычно занимают пассивную позицию; обиды хранят в себе, альтруистичны, сострадательны, умеют радоваться чужим удачам. Чувство долга дополняется исполнительностью. Однако крайняя чувствительность граничит со слезливостью что может провоцировать нападки в их адрес со стороны невоспитанных или раздражительных людей. К родным сохраняется детская привязанность. К опеке старших относятся терпимо и даже охотно ей подчиняются. Поэтому часто слывут «домашними детьми». У них рано формируются высокие моральные и этические требования к себе и окружающим. Сверстники нередко ужасают их грубостью, жестокостью, циничностью. У себя они также находят множество недостатков, но это недостатки совсем другого рода – в основном связанные со слабостью воли. Чувство собственной неполноценности у сенситивных подростков делает особенно выраженной реакцию гиперкомпенсации: они ищут самоутверждения именно там, где чувствуют свою неполноценность. Девочки стремятся показать свою веселость и общительность. Робкие и стеснительные мальчики натягивают на себя личину развязности и заносчивости, пытаются продемонстрировать свою энергию и волю.

Однако, если педагогу удастся установить с таким подростком доверительный контакт (что, в отличие от лабильных, удается не сразу), то за маской «все нипочем» обнаруживается жизнь, полная самоукоров и самобичевания. Наиболее ранимы сенситивные подростки в сфере взаимоотношений с окружающими. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда их подвергают несправедливым обвинениям и т.п. Это может толкнуть такого подростка на острую аффективную реакцию, конфликт, спровоцировать депрессию или даже попытку самоубийства.

**Основной целью педагогической помощи этому психотипу является постепенное повышение самооценки, преодоление чувства собственной неполноценности.**

Сензитивные подростки нелегки для установления контакта, но естественная потребность поделиться своими затаенными переживаниями у них бывает достаточно сильна. Поэтому с ними необходимо проводить многократные беседы с детальным разбором и анализом ситуаций, помогающие подросткам осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

Важно создавать ситуации самоутверждения в тех сферах деятельности, где они могут проявить себя наиболее полно и естественно. Но вместе с тем следует помогать утверждаться и в тех сферах, где подросток чувствует себя наиболее слабым. И в семье, и в классе следует создавать ситуации, стимулирующие убежденность подростка в том, что он нужен другим.

В семье при общении с детьми этого психотипа противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым их шагом, каждой минутой. Непрерывные запрещения, невозможность самостоятельно принять даже простенькое решение, а тем более насмешки со стороны самых близких людей не позволяют учиться на собственном опыте, не приучают к самостоятельности.

### **Психотехнические упражнения «ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ДУШИ»**

Когда вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятные события, те ощущения, которые вы испытывали. Настройтесь на состояние «полного покоя души» и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете

испытывать робость, неуверенное! и в себе, вспомнить изведенные ощущения и войти в них снова.

«КИНОГЕРОЙ» В трудной ситуации вам лучше всего представить себя киногероем - сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда получается. Войдите в этот образ и действуйте так же, как он, ваш киногерой. Говорите громко и четко, ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на вас смотря! ваши почитатели.

Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этом образе как можно дольше, это поможет вам преодолеть некоторую стеснительность и повысить собственную самооценку.

«ШИРЕ КРУГ»

У вас есть несколько очень близких друзей, и вам приятно с ними быть, говорить о своих интересах и увлечениях. Но вам следует расширять круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начать разговор с новым для вас человеком. Вероятно, это для вас сначала будет трудно, но попробуй и сделать первый шаг навстречу людям.

«ВСТРЕЧНЫЙ ЮМОР»

Смущаетесь, расстраиваетесь, уходите в себя?

С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же, но только не надо это делать зло, постарайтесь быть более добродушным. А для того чтобы у вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

**Рекомендации по самовоспитанию:** выработка привычки доводить начатое дело до конца, несмотря на неуверенность в успехе. Овладение навыками аутогенной тренировки.

**Психологический диагноз:** Циклоид.

В детстве мало чем отличается от своих сверстников, но иногда производит впечатление гипертима, т. е. периодами может быть необычно шумливым, озорным, постоянно что-то предпринимающим. А затем опять становится спокойным и управляемым ребенком. С началом пубертатного периода (половой зрелости) возникают периодические фазы смены настроения, длительность которых может быть от нескольких дней до недели и более. Данный тип поведения чаще всего наблюдается в старшем подростковом и юношеском возрасте. Его особенностью является периодическое (с фазой от нескольких недель до нескольких месяцев) колебание настроения и жизненного тонуса. В период подъема циклоидным подросткам присущи черты гипертимного типа. Затем наступает период спада настроения, резко падает контактность, подросток становится немногословным, пессимистичным. Начинает тяготиться шумным обществом, хотя в конфликты вступает редко. Забрасываются прежние увлечения, теряется интерес к приключениям и поиску. Прежде бойкие подростки становятся унылыми домоседами. Падает аппетит, возможны проявления бессонницы, а днем, наоборот, – сонливость. Мелкие неприятности и неудачи, которые учащаются из-за падения работоспособности, переживаются крайне тяжело. На замечания и укоры подростки-циклоиды могут ответить раздражением, даже грубостью и гневом, но при этом в глубине души еще больше впадают в уныние.

Весьма уязвимы подростки-циклоиды к коренной ломке жизненного стереотипа (смена места жительства и учебы, потеря друзей и близких). Серьезные неудачи и нарекания окружающих могут углубить субдепрессивное состояние или вызвать острую аффективную реакцию с возможными попытками к самоубийству.

*Доминирующие черты характера:* смена двух противоположных состояний гипертимного и гипотимного, циклические изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

*Привлекательные черты характера:* инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения, когда он похож на гипертима); грусть, задумчивость, вялость, упадок сил - все валится из рук; то, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует невероятных усилий (в периоды спада настроения, когда он похож на гипотима).

*Отталкивающие черты характера:* непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придиристичности к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. Подросток становится на время «домоседом».

Ошибки, мелкие неприятности, которые случаются в этот период из-за плохого самочувствия, переживаются им очень тяжело, тем более что есть с чем сравнивать. Ведь еще день-два назад все прекрасно получалось, например, в спорте, а сегодня не идет игра, и тренер недоволен, и сам подросток не знает, что делать. И это его угнетает, он не узнает себя, свой организм, не может понять свое раздражение, нежелание видеть даже близких людей.

На реплики и замечания отвечает с недовольством и грубостью, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения. Но чувства безысходности не бывает, так как он понимает, что пройдет определенное время и все снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

*«Слабое звено»* этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей и коренная ломка жизненных стереотипов.

*Особенности общения и дружбы.* Отношения с людьми носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удалость сменяются замкнутостью, нежеланием общаться даже с самыми близкими друзьями («все вы мне надоели»). По-настоящему дружить предпочитает с теми, кто хорошо понимает неизбежность перемены в отношениях на какое-то время и не обижается на это, прощает вспышки раздражительности и обидчивости.

*Отношение к учебе и работе.* В учебе та же ситуация: периоды активной работы на уроках и дома сменяются этапами, когда у подростка наступает полное безразличие к учебным предметам, домашним заданиям.

В работе он то гипертим (любое дело спорится и получается, но до тех пор, пока оно интересно), то гипотим (недоволен любой предлагаемой работой, найдет причину для жалоб и раздражения).

## **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации неожиданных поручений и просьб, противоречащих настроению данного момента;
- ситуации резкой смены привычных состояний;
- ситуации, в которых приходится отступать от сложившихся стереотипов, привычек;
- ситуации претензий, притеснений и неудач;
- ситуации психологических перегрузок, особенно в стадии спада.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является предупреждение повышенных нагрузок, особенно в стадии спада. Для этого следует продумать несколько вариантов заданий, поручений и использовать тот вариант, который наиболее соответствует состоянию подростка в данный момент. Хорошо помогают поручения и задания, отвлекающие от отрицательных эмоций и состояний, например не очень тяжелая физическая работа в хорошей компании сверстников.

При установлении контакта с такими подростками важно правильно понять, что он сейчас чувствует, как относится к себе и окружающим в данный момент. Только после этого можно начинать содержательную часть беседы. Если подросток находится в фазе

спада, то целесообразнее просто оказать ему теплую психологическую поддержку, помочь справиться с упадком сил; не стоит в это время пытаться повлиять на него. Если же он находится в стадии подъема, то можно и нужно поговорить с ним о том, что ему следует делать, чтобы понимать свои особенности и больше контролировать себя.

### **Психотехнические упражнения**

В период спада упражнения, которые рекомендованы для гипотима: «Победитель», «Шут», «Похвала, или Я очень хороший»

#### **В период снижения настроения «ПОБЕДИТЕЛЬ»**

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удается в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2-3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем. «ШУТ»

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дастся с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть, мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими. «ПОХВАЛА, ИЛИ Я ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ»

В периоды подъема сил : «Полный порядок» и «Конец - делу венец».

#### **«ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК»**

Возьмите себе за правило - периодически приводить в порядок свои вещи книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя НА столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

#### **«КОНЕЦ-ДЕЛУ ВЕНЕЦ»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое, дело, но до конца. Установи те очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу - время, потехе час. До тех пор пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий. Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доводим до конца. Оптимальная позиция близких и педагогов по отношению к подростку, находящемуся в субдепрессивной фазе – ненавязчивая забота и внимание (при этом категорически противопоказаны расспросы типа: «Ну почему у тебя такое плохое настроение?»). Вообще необходимо по возможности уменьшить в этот период различные требования к подростку. Для него очень важна в такой момент возможность теплого контакта со значимым для него человеком: родителями, другом, любимым человеком.

Огромную пользу в подобной ситуации может оказать компетентный школьный психолог, которому подросток по своей инициативе «откроет душу», облегчит свои душевные переживания в процессе психотерапевтической беседы. Поэтому школьный

психолог должен хорошо знать «своих» циклоидов, наблюдать за ними, чтобы вовремя прийти им на помощь.

### **Психологический диагноз: Психастенический**

В детстве наряду с некоторой робостью и пугливостью у таких детей проявляются склонность к рассуждению и не по возрасту «интеллектуальные интересы». В этом же возрасте возникают различные фобии - боязнь незнакомых людей, новых предметов, темноты, страх остаться одному дома или за закрытой дверью и т. д.

Критическим периодом, когда психастенические черты начинают проявляться с особой силой, является начало обучения в школе. Это связано с необходимостью отвечать за себя и тем более за других, что представляет одну из самых трудных задач для психастеника.

*Доминирующие черты характера:* неуверенность и тревожная мнительность, опасение за будущее свое и своих близких.

*Привлекательные черты характера'*, аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность.

*Отталкивающие черты характера:* нерешительность, определенный формализм, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопание, наличие навязчивых идей, опасений. Причем опасения адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось» (вдруг меня или моих родных укусит собака или я заболею, или получу двойку и т. д.).

Поэтому психастеноид так верит в приметы: обувь надевает только с правой ноги; если запнется левой ногой, то обязательно плюнет три раза через правое плечо и т. п., считая приметы панацеей от всех бед.

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое решение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возможные последствия они учли. При этом они думают уже не о том, как добиться успеха, а о том, как избежать возможных неудач и неприятностей. Но если все же решение принимается, то психастеник начинает действовать немедленно, так как боится сам себя - «вдруг передумаю».

*«Слабое звено»* этого психотипа: боязнь ответственности за себя и за других.

*Особенности общения и дружбы.* Психастеноид стеснителен, застенчив, боится устанавливать новые контакты. В отношениях со старыми друзьями ценит именно глубокий личностный контакт, друзей у него немного, но эта дружба «на века». Помнит мельчайшие детали отношений и от души признателен за внимание к себе.

*Отношение к учебе и работе.* Психастеноид способен длительное время заниматься не поднимая головы, проявляя несвойственную ему целеустремленность, настойчивость и усидчивость, так как боится огорчить неудовлетворительными оценками своих близких и преподавателей. Долгое время проверяет полученный результат по справочникам, словарям, энциклопедиям, позвонит другу, спросит у него и т. п.

Психастеноид, как правило, подчиненный, который аккуратно, точно и в срок выполнит любую работу, если задание конкретно и полученная инструкция четко регламентирует порядок его выполнения. Таким людям по душе тихая, аккуратная, спокойная работа, например работа библиотекаря, бухгалтера, лаборанта или домашняя работа.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить: ситуации, когда необходимо принять самостоятельные решения; ситуации быстрого переключения с одного занятия на другое; ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций; ситуации сильного беспокойства или страха; ситуации прямой критики самого подростка или его

поведения; ситуации длительных физических или психологических перегрузок. Педагогическая помощь этому психотипу направлена на преодоление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, закомплексованности. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь.

Поэтому при общении с этим психотипом не надо постоянно обращаться к его чувству ответственности, необходимо поддерживать любой положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу такого ребенка.

При установлении контакта следует сначала подбодрить подростка, дать ему возможность вспомнить и рассказать о тех ситуациях, в которых он смог проявить себя достаточно решительным человеком. Если установятся доверительные отношения, можно обсудить те опасения, которые ему мешают принимать решения. При этом вместе с ним подробно рассмотреть возможные последствия, например, что может случиться и чем это грозит или самому подростку, или его родным.

Во время беседы следует поощрять решительные высказывания подростка, его готовность самостоятельно принимать решения и в дальнейшем действовать в соответствии с ними.

Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регламентированной работы, когда нет необходимости самостоятельно принимать ответственные решения.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«РИСК - ДЕЛО БЛАГОРОДНОЕ»**

Как правило, вы долго и серьезно обдумываете любое более или менее важное решение. Наверное, это разумно, но позвольте себе иногда безрассудные поступки, рискните и, самое главное, не расстраивайтесь, если вы не получите нужный результат. Ведь жизнь так увлекательна и интересна.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день (неделю) совершать рискованный поступок (пусть совсем маленький, но обязательно).

#### **«РЕШИТЕЛЬНОСТЬ»**

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышления (лучше, если это будет 30 сек). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

#### **«ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС»**

Во время принятия мало-мальски важного решения вам часто приходится прислушиваться к различным внутренним голосам, которые советуют совсем противоположное. Один говорит, например: «Не ходи сегодня гулять, на улице холодный ветер, можешь простудиться и заболеть» Другой голос уговаривает: «Пойди, погуляй, свежий воздух очень полезен для здоровья!»

Этот диалог может продолжаться бесконечно долго, Научитесь принимать решение. Причем это нужно делать как можно быстрее, на первых же минутах этого внутреннего диалога. И если вы приняли точку зрения одного из этих внутренних голосов, значит, нужно действовать в соответствии с ней, например, идти гулять на улицу.

### **Психологический диагноз: Гипотим**

В детстве такой ребенок почти всегда вялый, живет без особых радостей, обижен на всех и, прежде всего, на своих родителей. На лице часто выражение недовольства, расстройства из-за того, что не сделали так, как он хотел.

*Доминирующие черты характера:* постоянно пониженное настроение, склонность к депрессивным аффектам.

Настроение гипотима так же постоянно меняется, как и у гипертима, но только эти изменения со знаком минус. Поэтому настроение практически всегда плохое.

*Привлекательные черты характера:* совестливость и острый критический взгляд на мир.

Гипотим стремится чаще быть дома, создавая уют и теплоту, и тем самым избегать лишних волнений.

*Отталкивающие черты характера:* обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недугов, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений.

Низкая энергетичность гипотима выражается в быстрой утомляемости, он часто впадает в апатию, появляются унылые мысли. Из-за этого его действительно преследуют неудачи, он к этому привыкает, жалуясь окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе и т. п.

«Слабое звено» этого психотипа: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

*Особенности общения и дружбы.* Гипотим часто и подолгу обижается на окружающих и своих друзей. Но при этом он остро нуждается в общении, чтобы была возможность жаловаться на свою жизнь. Ему нравится рассказывать окружающим о тех трудных обстоятельствах, в которые он попал, например в школе не ладит с учительницей. На все советы со стороны собеседника он приведет массу аргументов, почему сложившуюся ситуацию нельзя изменить, а ему самому будет только хуже, если он начнет что-либо предпринимать.

Дружить с ним очень трудно, в первую очередь из-за того, что он видит в любом человеке возможную причину ухудшения своего настроения.

*Отношение к учебе и работе.* Гипотимы могут проявить себя, хорошо заучивая материал, тщательно выполняя задания, но само содержание их особенно не интересует. Делают они это из-за страха плохой оценки. Как правило учатся посредственно или плохо; постоянно болея и ссылаясь на недомогание пропускают занятия, чаще всего по физкультуре, трудовому обучению и по тем предметам, преподаватели которых не делают скидок на их плохое настроение. Гипотим обычно всегда недоволен работой, что бы ему ни предлагали делать. Он постоянно жалуется на людей, на обстоятельства и просит дать ему другое задание. Но картина повторяется, так как он видит прежде всего недостатки, отрицательные моменты в организации производства или в окружающих. Ему трудно постоянно заниматься одним делом. Уходя из коллектива, он конечно, во всем обвиняет других, жалуется на плохое отношение к себе. Педагогические рекомендации

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить: ситуации вынужденного одиночества, когда рядом нет человека, с которым можно поделиться своими бедами и страхами;

- ситуации критики его самого или его поведения; ситуации недостаточного внимания к его жизни, настроению; ситуации длительных физических и психических нагрузок;
- ситуации невольных перемен образа или условий жизни, тем более если это происходит довольно часто;
- ситуации вынужденной заботы о своем здоровье, наличия симптомов недомогания.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание ситуаций успеха, исключения давления и жесткой критики, частых указаний на его ошибки.

Такие подростки постоянно находятся в плохом настроении, поэтому при установлении контакта сначала следует чуть-чуть улучшить их настроение рассказав или напомнив им смешную историю, например, из жизни класса. Затем целесообразно обратить внимание на необоснованность обид по отношению к окружающим людям.

Одной из основных задач в работе с таким подростком является переориентация его внутренней установки «Все кругом плохие, и я тоже слабый» на другое мироощущение - «Хороших людей значительно больше, и я тоже хороший».

В семье к ним нужно относиться тактично и бережно, ни в коем случае **не** обижаясь, а помогая им увидеть мир более светлым и радостным.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ПОБЕДИТЕЛЬ»**

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удается в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2-3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем. «ШУТ»

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дастся с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть, мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими. «ПОХВАЛА, ИЛИ Я ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ»

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее на мелкие этапы. После того как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз: закопчен этап - «Я хороший, я очень хороший». «МОИ ДОСТОИНСТВА»

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.

Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пытливно всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время - к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

#### **Психологический диагноз: Конформный тип**

Этот тип характера встречается довольно часто. Ребенок соглашается со всем, что ему предлагает ближайшее окружение, но стоит ему попасть под влияние другой группы, он изменяет отношение к тем же вещам на противоположное. Такой подросток как бы утрачивает свое личностное отношение к миру, его суждения и оценки окружающего мира полностью совпадают с мнением тех людей, с которыми он общается на данный момент. Причем он не выделяется, не навязывает свое личное мнение, а просто представляет «массу», которая согласна с лидером.

*Доминирующие черты характера:* постоянная и чрезмерная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы (семьи, компании), в которую он входит в данный момент.

Жизнь идет под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было, как у всех». Это распространяется и на стиль одежды, и на манеру поведения, и на взгляды по самым важным проблемам.

Эти подростки привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей, какими бы эти ценности ни были, без всякой критики. Поэтому их ближайшее будущее во многом определяется характером и направленностью группы, в которую они входят в данный момент.

*Привлекательные черты характера:* дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником раздоров или

конфликтов, так как принимают стиль жизни группы без всякого критического осмысления, ими удобно командовать.

Они слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с теми предложениями, которые поступают от лидеров, охотно участвуют в приключениях, но потом могут и раскаяться. Хотя собственной смелости и решительности что-то предложить у них, как правило, не хватает. Но если в группе модно быть «храбрым», они могут стать «храбрыми».

*Отталкивающие черты характера:* несамостоятельность, безволие, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения, что может послужить причиной аморальных поступков.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа. Лишение привычного окружения может послужить причиной реактивных состояний.

*Особенности общения и дружбы.* Конформный тип легко устанавливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но дружеские отношения очень непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Такие подростки не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Самой группой они воспринимаются как бесцветные, малоинтересные ребята, которые готовы слушаться других и мало что способны предложить сами.

*Отношение к учебе и работе.* В учебе конформный тип проявляет себя так же, как и во всем остальном. Если его окружение, группа, в которую он входит, учится хорошо, то и он будет прикладывать усилия, чтобы не отставать от своих друзей. Если же группа пренебрегает учебой, прогуливает уроки, то и он будет вести себя так же. Это не даст ему возможности полностью раскрыть все свои способности.

К работе он относится в зависимости от настроения группы: может быть очень трудолюбивым и исполнительным, творчески и изобретательно выполнять все, что ему поручено. Но может и отлынивать от работы, делать ее формально. Все зависит от окружения.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации изгнания из «своей» группы ребят, к которым он привязался;
- ситуации освоения новых видов деятельности без образцов или лидеров;
- ситуации принятия самостоятельных решений без опоры на мнения значимых людей;
- ситуации знакомства с новыми людьми, когда надо проявить себя, свои личностные качества;
- ситуации прямого противоречия между мнениями двух групп, в которые подросток входит одновременно.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание условий, при которых подростку приходится проявлять самостоятельность, стойкость в отстаивании своих позиций.

Так, во время дискуссии в классе надо дать ему возможность высказаться одним из первых, чтобы он смог подчеркнуть свою точку зрения. Если же подросток будет говорить последним, то он, скорее всего, повторит точку зрения одного из лидеров своей группы.

Причем каждый более или менее серьезный случай проявления самостоятельности нужно заметить и поощрить.

Педагогу и родителям следует быть особенно внимательными к социальной микросреде, поскольку, попав в дурную компанию, подросток довольно быстро усваивает все привычки и обычаи, манеры поведения и стиль общения. Но насильственное отлучение от

такой группы не даст положительных результатов. Более целесообразно вовлечь подростка в микрогруппу с положительной направленностью.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ЛИДЕР»**

В компании своих друзей постарайтесь чаще брать на себя роль лидера. Заранее придумайте дело, которое будет интересно для всех, а затем организуйте ребят на его выполнение. При этом действуйте, исходя из своих представлений, а не подчиняясь групповому давлению.

Если сразу не удастся быть лидером в уже сформировавшейся группе, куда входите и вы, то, может быть, вам подумать и собрать вокруг себя собственную группу. В ней вы сможете быть полноправным лидером. Вот только для этого нужно проявить инициативу, самостоятельность, подумать самому, чем привлечь одного-двух ребят к себе, чем заинтересовать их. Попробуйте. «СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ»

Возьмите какую-нибудь интересную для вас и ваших друзей книгу (или посмотрите фильм, которым увлекаются ребята), еще раз внимательно прочитайте ее и обязательно составьте собственное мнение о ней. Четко и конкретно сформулируйте положения, которые вам особенно понравились, и те, которые вы не принимаете. Только обязательно четко и конкретно.

Затем начинайте со всеми, особенно с ребятами своей группы, беседовать об этой книге. Спрашивайте собеседников о том, что им понравилось, что они запомнили, и обязательно говорите о своей личной точке зрения, не соглашайтесь с другими, отстаивайте собственную позицию, как бы вам тяжело ни было.

Через две-три недели найдите новый «объект» для отработки собственного мнения: видеофильм, последнюю запись рок-группы, интересную статью в газете или в журнале, популярную телепередачу и т. п.

#### **Психологический диагноз: Неустойчивый тип**

С детства непослушны, непоседливы, всюду лезут, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Такой тип акцентуации характера формируется нередко у детей, которые перенесли травму мозга. Поэтому к ним нужен особенно тактичный подход.

*Доминирующая черта характера:* полное непостоянство проявлений. В отличие от конформного психотипа, неустойчивый зависит не от группы окружающих его людей, а от любого человека, который в эту минуту оказался рядом с ним. Его ничего не может удержать, он поддается влиянию этого человека.

*Привлекательные черты характера:* общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто внешне такие подростки послушны, готовы искренне выполнить просьбу взрослых, но их желания быстро пропадают, и через некоторое время (иногда совсем незначительный период) они или забывают о том, что обещали, или ленятся и придумывают массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

*Отталкивающие черты характера:* безволие, тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, хвастовство, соглашательство, лицемерие, трусость, безответственность.

«Слабое звено» этого психотипа: безнадзорность, бесконтрольность, которые иногда приводят к серьезным последствиям.

*Особенности общения и дружбы.* Подростки этого типа пассивны, стараются избегать конфликтов. Контакты в целом беспорядочные и бесцельные.

Они могут быть в составе сразу нескольких групп, при этом они действительно перенимают правила и стиль поведения каждого коллектива.

Неустойчивый психотип склонен жить сегодняшним днем, часами может смотреть телевизор или видео, слушать музыку, ничего не делая при этом. Его в принципе не интересуют развлечения, которые требуют определенных интеллектуальных усилий.

Попадая в группы сверстников, они исполняют роль подручных у лидеров, могут стать соучастниками правонарушений и других неблагоприятных поступков. Склонны к аффективным вспышкам, часто отмечается почти полная расторможенность. Например, если такой подросток, прибежав в школьную столовую, не смог ничего купить, чтобы перекусить (нет ничего подходящего), он запросто может сбежать в соседний магазин, даже если при этом он опоздает на следующий урок.

*Отношение к учебе и работе.* Под влиянием очередного увлечения они могут начать хорошо учиться или забросить занятия. В последнем случае у них появляются большие пробелы в знаниях и дальнейшее усвоение нового материала (даже если появляется огромное желание учиться) осложняется.

На уроках внимание неустойчивое, часто и надолго отвлекаются от работы. Домашние задания выполняют неохотно и нерегулярно, знания их бессистемны. Именно поэтому за ними нужен постоянный, но тактичный контроль.

На работе неустойчивый психотип также ненадежен, так как может подвести в любую минуту.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включать: ситуации жесткого подчинения дисциплинарным требованиям, особенно если это требуется делать длительное время;

- ситуации ограничения в общении с людьми, которые помогают развлекаться; ситуации длительных усилий и концентрации сил на какой-то работе; ситуации, при которых необходимо принимать конкретные решения и нести за них ответственность.

Оказание педагогической помощи этому психотипу требует от учителя и родителей большого терпения, такта, систематичности и настойчивости. Таких подростков нельзя оставлять без постоянного внимания, они должны быть всегда на виду.

На них положительно действует хорошо организованный физический труд, так как он их дисциплинирует и в какой-то степени эмоционально разряжает.

При организации воспитания целесообразно согласовывать усилия педагогов и родителей. Только при постоянных и слаженных усилиях может быть получен положительный результат. Если же между ними существуют серьезные разногласия, то это может обострить эмоциональный кризис подростка.

### **Психотехнические упражнения «ДЕЛУ ВРЕМЯ»**

Вам очень нравится развлекаться, отдыхать, смотреть телевизор и т. п. Все это очень хорошо, но попробуйте жить, используя принцип «делу время, потехе - час». Для этого следуйте правилу: очередное развлечение только после того, как вы выполните какое-то конкретное дело.

Итак, сначала дело, а только потом отдых. Причем, чем больше дел, тем больше развлечений и времени для отдыха. «ПОСТОЯННОЕ ХОББИ»

Составьте перечень всех своих последних увлечений, например за один-два месяца. Проанализируйте их по 5-балльной шкале, определите сегодняшний интерес к каждому увлечению.

Вероятно, они все для вас интересны в одинаковой мере. Или какое-то увлечение уже не вызывает прежнего энтузиазма. Вам предстоит из всего перечня выбрать только одно увлечение, которое должно стать вашим постоянным хобби, например, на ближайшие три месяца (лучше полгода).

Для вас это трудное решение, но его необходимо принять и в дальнейшем постараться выполнять. Расширяйте границы вашего увлечения, находите новых увлеченных этим же делом людей, больше читайте, выпишите подходящие газеты или журналы, запишитесь (если есть такая возможность) в кружок или в секцию и т. п.

Через полгода повторите анализ, составьте перечень своих увлечений и выберите одно - свое хобби.

Основная черта представителей этого типа – патологическая слабость воли. Их безволие прежде всего проявляется, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей, долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество. Однако и в развлечениях неустойчивые подростки не обнаруживают особой напористости, скорее плывут по течению, примыкая к более активным, инициативным сверстникам.

С этим связаны отсутствие, сложной мотивации поступков, недостаточная способность тормозить свои влечения, удержаться от удовлетворения внезапно возникшего желания (если его осуществление не связано с какими-либо трудностями).

Кроме безвольности, отмечается повышенная внушаемость неустойчивых личностей, их нецелестремленная криминальность.

Отмечается, что социальное поведение неустойчивых больше зависит от влияния окружающей среды, чем от них самих. Имеется в виду, с одной стороны, их повышенная внушаемость и импульсивность, с другой – незрелость высших форм волевой деятельности, неспособность к выработке устойчивого социально одобряемого жизненного стереотипа, и, как следствие, неорганизованность, отсутствие стремления к преодолению трудностей, склонность идти по пути наименьшего сопротивления, невыработанность собственных запретов, подверженность отрицательным влияниям. Психическая неустойчивость (прежде всего волевая) является почвой, на которой нередко формируются различные варианты невротических расстройств, алкоголизм, наркомания.

Неустойчивая акцентуация проявляется часто уже в первых классах школы. У ребенка полностью отсутствует желание учиться. Только при непрерывном контроле, нехотя, подчиняясь давлению взрослых, они выполняют полученные задания, но постоянно стараются отлынивать от занятий. Первые нарушения поведения в детстве, связанные с эмоционально-волевой незрелостью, усиливаются в подростковом возрасте.

Все дурное начинает как будто притягиваться к этим подросткам. Образцом для подражания служат лишь те модели поведения, которые сулят немедленные наслаждения, смену легких впечатлений, развлечения.

Для коррекции поведения таких детей чрезвычайно важен полный контроль за их поведением и деятельностью (прежде всего учебной), система разумно организованных требований. Это должна быть целая система контрольных мер в школьных занятиях, в семье (проверка результативности учебы, совместный труд со взрослыми), наполнение досуга неустойчивого подростка кружковыми занятиями и т.д.). Очень важно, чтобы ужесточение режимных моментов сочеталось с искренней заинтересованностью взрослых (педагогов, родителей) в успехах учащегося, происходило на фоне положительных эмоциональных контактов. Важно (хотя в этом случае и сложно) пробудить у подростка интерес, уважение к своей личности, собственным положительным качествам, своему будущему. В таких условиях (с которыми, кстати, неустойчивые легко смиряются) подросток может длительное время не допускать нарушений в поведении, весьма неплохо учиться. Но как только контроль ослабевает, неустойчивый подросток начинает стремиться в «подходящую компанию». Особенно опасно для неустойчивых подростков такое изменение жизненной ситуации, которое ведет к безнадзорности, обстановке попустительства, открывающих простор для праздности и безделья.

## **8. Психологический диагноз: Астеник**

С детства плохой сои, аппетит, ребенок часто капризничает, плачет, боится всего. Он очень чувствителен к громким звукам, яркому свету, его быстро утомляет даже небольшое количество людей, поэтому стремится к уединению.

*Доминирующие черты характера:* повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии.

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность, способность к раскаянию.

*Отталкивающие черты характера:* капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с явно заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

«Слабое звено» этого психотипа: внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

*Особенности общения и дружбы.* Астеник не стремится к близким отношениям из-за своей пугливости и неуверенности, не проявляет инициативы. Круг друзей ограничен, прежде всего, из-за внезапной раздражительности и частых капризов.

*Отношение к учебе и работе.* Астенику часто мешает заниженная самооценка, тем более если педагог предъявляет повышенные требования, так как знает, что этот ребенок может учиться лучше. Но постоянные сомнения, чувство тревоги и страха перед возможной ошибкой мешают ему нормально работать на уроке, например, отвечать у доски, даже в том случае, когда материал хорошо знаком. Особенно его пугают внезапные вызовы к доске, потому что подросток не может мгновенно собраться с мыслями. Он теряет, краснеет, не может ответить и потом долго и мучительно переживает свой «позор».

Работа его также быстро утомляет и не приносит чувства радости или облегчения. Тяжелая и напряженная работа вызывает раздражение, подросток может заплакать от чувства бессилия. Поэтому он нуждается в периодическом отдыхе или чередовании разных видов деятельности. Но в любом случае это должна быть не очень интенсивная физическая и психологическая нагрузка.

Педагогические рекомендации

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации внезапного физического и психического напряжения;
- ситуации открытых конфликтов, когда приходится отстаивать свою точку зрения;
- ситуации, когда смеются над его слабостями, ошибками, неумелыми действиями;
- ситуации вынужденного активного общения с большим количеством людей;
- ситуации, когда необходимо быстрое переключение в работе или в общении;
- ситуации, в которых надо проявлять определенную силу воли.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание ситуаций, в которых подросток может проявить уверенность, твердость, смелость, например публичные выступления, выполнение заданий, требующих определенной смелости. Но при этом задания должны быть посильными для ребенка.

Если астеник слабо успевает по какому-либо предмету, то педагог и родители должны оказывать дозированную помощь в очень тактичной, ненавязчивой форме. Малейшие успехи должны быть замечены и поддержаны, закреплены. Иногда может быть оправданной и немного завышенная оценка в целях повышения его уверенности в себе, изменения самооценки.

Для школьников этого психотипа особенно важным является продуманный режим труда и отдыха, разумное чередование нагрузок с тем, чтобы они не переутомлялись. Аффективные вспышки возможны в условиях соревнования, когда астеник начинает

понимать, что он не в состоянии стать победителем. Поэтому и в семье, и в школе не следует создавать или провоцировать ситуации соревнования, например «кто быстрее из вас выполнит домашнее задание, тот дольше будет гулять».

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ПОМОЩЬ ДРУГИМ»**

Вы очень внимательно относитесь к своим проблемам, и это хорошо. Но теперь попробуйте заняться проблемами других людей, помогайте им преодолевать их трудности. Эта забота и внимание к окружающим помогут нам переключиться, снимут лишнее раздражение, придадут дополнительные силы.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день помогать, пусть в самом малом, кому-либо из окружающих, обязательно подумать о другом и сделать для него что-нибудь.

#### **«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»**

Несколько раз в день подходите к зеркалу и внимательно рассматривайте выражение своего лица. Скорее всего, первое время вы будете видеть лицо обиженного, раздраженного человека. Постарайтесь улыбнуться самому себе, скажите при этом: «Я милый и хороший человек, у меня все в полном порядке. Я ни на кого не обижаюсь и не сержусь. Ничто меня не раздражает. Жизнь прекрасна!»

Эти слова можно говорить и вслух. Повторите их несколько раз подряд, сохраняя на лице улыбку.

### **Психологический диагноз: Лабильный тип**

В детстве обычно не отличаются от сверстников, но часто простужаются, отсюда ангины и другие инфекционные заболевания. Дети способны погрузиться в мрачное настроение из-за нелестного слова, неприветливого взгляда, сломанной игрушки. Приятные слова, новый костюм или книга, хорошая новость могут поднять настроение, придать веселый тон разговору, но только до тех пор, пока очередная «неприятность» не испортит все.

*Доминирующая черта характера:* крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ничтожных (незаметных для окружающих) поводов.

От душевного состояния в данный момент зависит практически все: и аппетит, и сон, и общее самочувствие, и желание общаться, и работоспособность, и желание учиться и т. п.

*Привлекательные черты характера:* общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Лабильного подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

*Отталкивающие черты характера:* раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль, склонность к конфликтам (в периоды подавленного настроения). Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

*«Слабое звено»* этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязан.

*Особенности общения и дружбы.* Все зависит от настроения. Если он рад и доволен жизнью, то контакты устанавливает с большим желанием; если огорчен и неудовлетворен жизнью, то контакты резко сокращаются.

Настроение часто меняется от самой незначительной реплики того, с кем он дружит. Простое замечание в адрес подростка может вызвать депрессию, привести к разрыву дружеских отношений. И напротив, слова друга могут значительно улучшить настроение, вызвать бурный прилив энергии, желание сделать что-то хорошее для него.

Обладает хорошо развитой интуицией по отношению к людям, может довольно легко определить «хорошего» и «плохого» человека, выбирая себе друга. Предпочитает дружить с теми, кто способен в периоды спада настроения отвлечь, утешить его, поднять настроение, рассказать что-то интересное, при нападках других - защитить и прикрыть

собой, а в минуты эмоционального подъема разделить бурную радость и веселье. Он способен на преданную дружбу.

Очень чутко реагирует на знаки внимания, благодарность, похвалу и поощрения, которым он действительно рад, но это не переходит в заносчивость или самодовольство.

*Отношение к учебе и работе.* Для таких детей характерна крайняя изменчивость. Непредсказуемость поведения и реакций на реплики и просьбы педагога или родителей. В ответ на замечание может рассмеяться и радостно взяться за исправление указанной ошибки, но вполне возможны и слезы, и раздражение, и нежелание подчиняться законным требованиям педагога.

Знания лабильного подростка поверхностны и бессистемны, так как он не может управлять сам собой и не поддается управлению со стороны педагогов или родителей. Периоды резкого изменения настроения не подвластны ему.

Работая, лабильный подросток в состоянии переключиться, забыть о своем плохом настроении, но это происходит лишь в том случае, если работа его заинтересовала, не надоедает, увлекает его. Это является одним из условий профилактики его плохого настроения.

#### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации сильной конкуренции;
- ситуации ущемления чувства собственного достоинства;
- ситуации полной дисгармонии его настроению (всем весело, а он в это время страдает);
- ситуации отсутствия успеха, признания, внимания;
- ситуации угрозы наказания, страха перед чем-либо или кем-либо;
- ситуации критики самого подростка, его поведения.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является установление тесного, доверительного контакта, полного взаимопонимания. Это возможно, если подросток видит доброжелательное отношение к себе, находит сочувствие.

Желательным является тесный эмоциональный контакт с полным раскрытием его переживаний. Обычно у этого психотипа вслед за эмоциональным реагированием наступает душевное расслабление, в таком состоянии он становится доступным для продуктивного контакта.

Особое внимание необходимо уделять его взаимоотношениям в классе и в семье. При этом следует учитывать, что для него важны постоянная эмоциональная поддержка, сопереживание окружающих. Лабильный подросток легко выходит из подавленного состояния при ободрении, утешении и появлении приятной перспективы (пусть не всегда реальной).

#### **Психотехнические упражнения**

##### **«АНАЛИТИК»**

Развивайте в себе привычку анализировать все внезапные перемены в настроении: что произошло, что изменило мое настроение? Чаще задавайте себе подобные вопросы.

А когда наберется два-три десятка ответов, посмотрите, какие из причин встречаются чаще.

Теперь остается самое главное - исключить причины, по которым ваше настроение так резко и неожиданно даже для вас изменяется. Постарайтесь не попадать в те ситуации, которые приводят к резкой смене вашего настроения в худшую сторону.

##### **«ЕДИНСТВЕННАЯ РОЛЬ»**

Попробуйте войти в образ, например, флегматичного, спокойного человека, который все видел, все знает, и прожить в этом образе несколько часов подряд. Как бы вам трудно ни было, какие бы поводы и причины ни возникали, вам нельзя выходить из образа.

Реагируйте на происходящее так, как бы реагировал ваш герой - флегматик. Сначала спокойно обдумайте, что собственно произошло, соберите дополнительную информацию для принятия необходимого решения, отложите его еще на некоторое время (вдруг что-то еще произойдет), а только потом действуйте.

#### «РАЗДРАЖЕНИЕ ОТМЕНЯЕТСЯ»

Как бы вам ни хотелось разрядить свое плохое настроение на ком-то из близких или знакомых, не делайте этого сразу. Найдите другой способ - сделайте мини-зарядку, послушайте любимую запись, пройдитесь по парку и т. п.

Нужно сформировать в себе привычку - не проявлять свое раздражение сразу после его появления. Постарайтесь переключиться на что-то более приятное.

Попробуйте для начала прожить целый день, не раздражаясь на слова и поступки окружающих вас людей. Если получилось, то увеличивайте срок этого упражнения до двух дней подряд. Потом сделайте маленький перерыв и еще раз повторите. Два дня без раздражения! И снова увеличивайте «длительность периодов без раздражения», например, до трех дней подряд.

Главная черта этого типа – крайняя изменчивость настроения его представителей. В той или иной степени это явление присуще всем подросткам, поэтому о наличии акцентуации данного типа можно говорить лишь тогда, когда настроение меняется слишком уж круто, а поводы для этих перемен ничтожны. Кем-то невзначай сказанное нелестное слово, неприветливый взгляд случайного собеседника, оторвавшаяся пуговица – подобные события способны погрузить подростка – представителя лабильного типа – в унылое и мрачное расположение духа, довести до слез. И, наоборот, малозначительные, но приятные вещи (скажем, обыкновенный комплимент) существенно улучшают настроение такого подростка.

Частые перемены настроения сочетаются со значительной глубиной их переживания. От настроения данного момента зависят и самочувствие, и аппетит, и трудоспособность, и желание побыть одному или устремиться в шумную компанию. Так же меняется и отношение к будущему – оно-то оптимистично, то, наоборот, унылое или даже мрачное. На фоне колебаний настроения возможны мимолетные конфликты со сверстниками и взрослыми, кратковременные аффективные вспышки, но затем следуют быстрое раскаяние и поиск путей примирения.

Хотя иногда лабильные подростки кажутся легкомысленными, на самом деле в большинстве случаев они способны на глубокую и искреннюю привязанность к родным, друзьям, любимым. В то же время они чрезвычайно отзывчивы на доброту, можно даже сказать, что они откликаются на понимание, поддержку и доброту, и тянутся к их источнику, как подсолнечник – к солнечному свету. Иногда достаточно непродолжительного, но доверительного, ободряющего, ласкового разговора, чтобы вдохнуть новые силы в «опустившего руки» лабильного подростка. На заботу о себе он ответит благодарностью и исполнительностью.

Очень остро, болезненно переживают такие подростки отвержение со стороны эмоционально значимых лиц, утрату близких, вынужденную разлуку с ними.

Если педагог хочет сделать свое воздействие на лабильного подростка более эффективным, он должен забыть об упреках и наказаниях, действовать исключительно добротой и лаской.

### **Психологический диагноз:** Конформный тип

Этот тип характера встречается довольно часто. Ребенок соглашается со всем, что ему предлагает ближайшее окружение, но стоит ему попасть под влияние другой группы, он изменяет отношение к тем же вещам на противоположное. Такой подросток как бы утрачивает свое личностное отношение к миру, его суждения и оценки окружающего мира полностью совпадают с мнением тех людей, с которыми он общается на данный момент. Причем он не выделяется, не навязывает свое личное мнение, а просто представляет «массу», которая согласна с лидером.

*Доминирующие черты характера:* постоянная и чрезмерная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы (семьи, компании), в которую он входит в данный момент. Жизнь идет под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было, как у всех». Это распространяется и на стиль одежды, и на манеру поведения, и на взгляды по самым важным проблемам.

Эти подростки привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей, какими бы эти ценности ни были, без всякой критики. Поэтому их ближайшее будущее во многом определяется характером и направленностью группы, в которую они входят в данный момент.

*Привлекательные черты характера:* дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником раздоров или конфликтов, так как принимают стиль жизни группы без всякого критического осмысления, ими удобно командовать.

Они слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с теми предложениями, которые поступают от лидеров, охотно участвуют в приключениях, но потом могут и раскаяться. Хотя собственной смелости и решительности что-то предложить у них, как правило, не хватает. Но если в группе модно быть «храбрым», они могут стать «храбрыми».

*Отталкивающие черты характера:* несамостоятельность, безволие, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения, что может послужить причиной аморальных поступков.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа. Лишение привычного окружения может послужить причиной реактивных состояний.

*Особенности общения и дружбы.* Конформный тип легко устанавливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но дружеские отношения очень непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Такие подростки не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Самой группой они воспринимаются как бесцветные, малоинтересные ребята, которые готовы слушаться других и мало что способны предложить сами.

*Отношение к учебе и работе.* В учебе конформный тип проявляет себя так же, как и во всем остальном. Если его окружение, группа, в которую он входит, учится хорошо, то и он будет прикладывать усилия, чтобы не отставать от своих друзей. Если же группа пренебрегает учебой, прогуливает уроки, то и он будет вести себя так же. Это не даст ему возможности полностью раскрыть все свои способности.

К работе он относится в зависимости от настроения группы: может быть очень трудолюбивым и исполнительным, творчески и изобретательно выполнять все, что ему поручено. Но может и отлынивать от работы, делать ее формально. Все зависит от окружения.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации изгнания из «своей» группы ребят, к которым он привязался;

- ситуации освоения новых видов деятельности без образцов или лидеров;
- ситуации принятия самостоятельных решений без опоры на мнения значимых людей;
- ситуации знакомства с новыми людьми, когда надо проявить себя, свои личностные качества;
- ситуации прямого противоречия между мнениями двух групп, в которые подросток входит одновременно.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание условий, при которых подростку приходится проявлять самостоятельность, стойкость в отстаивании своих позиций.

Так, во время дискуссии в классе надо дать ему возможность высказаться одним из первых, чтобы он смог подчеркнуть свою точку зрения. Если же подросток будет говорить последним, то он, скорее всего, повторит точку зрения одного из лидеров своей группы.

Причем каждый более или менее серьезный случай проявления самостоятельности нужно заметить и поощрить.

Педагогу и родителям следует быть особенно внимательными к социальной среде, поскольку, попав в дурную компанию, подросток довольно быстро усваивает все привычки и обычаи, манеры поведения и стиль общения. Но насильственное отлучение от такой группы не даст положительных результатов. Более целесообразно вовлечь подростка в микрогруппу с положительной направленностью.

#### **Психотехнические упражнения**

##### **«ЛИДЕР»**

В компании своих друзей постарайтесь чаще брать на себя роль лидера. Заранее придумайте дело, которое будет интересно для всех, а затем организуйте ребят на его выполнение. При этом действуйте, исходя из своих представлений, а не подчиняясь групповому давлению.

Если сразу не удастся быть лидером в уже сформировавшейся группе, куда входите и вы, то, может быть, вам подумать и собрать вокруг себя собственную группу. В ней вы сможете быть полноправным лидером. Вот только для этого нужно проявить инициативу, самостоятельность, подумать самому, чем привлечь одного-двух ребят к себе, чем заинтересовать их. Попробуйте. «СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ»

Возьмите какую-нибудь интересную для вас и ваших друзей книгу (или посмотрите фильм, которым увлекаются ребята), еще раз внимательно прочитайте ее и обязательно составьте собственное мнение о ней. Четко и конкретно сформулируйте положения, которые вам особенно понравились, и те, которые вы не принимаете. Только обязательно четко и конкретно.

Затем начинайте со всеми, особенно с ребятами своей группы, беседовать об этой книге. Спрашивайте собеседников о том, что им понравилось, что они запомнили, и обязательно говорите о своей личной точке зрения, не соглашайтесь с другими, отстаивайте собственную позицию, как бы вам тяжело ни было.

Через две-три недели найдите новый «объект» для отработки собственного мнения: видеофильм, последнюю запись рок-группы, интересную статью в газете или в журнале, популярную телепередачу и т. п.

#### **4. Рекомендации по агрессивным проявлениям**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по индивидуальному подходу**

**Ф.И.О** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ лет

## Дорогие родители, учителя!

Современный подросток живёт в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Это связано, во-первых, с темпом и ритмом технико-технологических преобразований, предъявляющих к растущим людям новые требования. Во-вторых, с насыщенным характером информации, которая создаёт массу "шумов", глубинно воздействующих на подростка, у которого ещё не выработано чёткой жизненной позиции. В-третьих, с экологическими и экономическими кризисами, поразившими наше общество, что вызывает у детей чувство безнадежности и раздражения. При этом у молодых людей развивается чувство протеста, часто неосознанного, и вместе с тем растёт их индивидуализация, которая при потере общесоциальной заинтересованности ведёт к эгоизму. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах. Поэтому при взаимодействии с детьми и подростками с агрессивным поведением мы должны ориентироваться в их психологических особенностях.

### **Психологический диагноз: высокий уровень физической агрессии.**

*Тип подростка (мальчика) с физической агрессией* отличается регрессивным мотивационным профилем (преобладанием мотивов поддержания над развивающими мотивами) с высоким уровнем мотивационной напряженности, свидетельствующим о неудовлетворенности, потребностном "дефиците" и состоянии фрустрации.

В рамках указанного типа были выделены две категории детей.

1. Основной отличительной особенностью первой категории мальчиков является *психическая неуравновешенность с доминированием депрессивных тенденций*. Психическая неуравновешенность указывает на состояние дезадаптации, тревожность, потерю контроля над влечениями и выраженную дезорганизацию поведения. Эти подростки характеризуются психической напряженностью, нервозностью, конфликтностью, упрямством, отгороженностью, эгоистичностью и неприспособленностью, часто жалуются на собственную неполноценность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях. Недостаток конформности и дисциплины является наиболее частой внешней характеристикой их поведения. Вероятной причиной повышенной депрессивности детей этого типа является общая астеническая направленность эмоциональной сферы. Таких подростков можно подразделить на две группы:

а) подростки с эмоциональной нестабильностью. Их отличают эмоциональные переживания астенического типа, проявляющиеся в почти хроническом чувстве тревоги, беспокойства, склонности к сомнениям, крайней нерешительности.

Неумение владеть собственными эмоциями, низкая фрустрационная толерантность, неуверенность в собственных силах приводит к проявлению тревоги и страха, что в нужный момент не хватает внутренних ресурсов, чтобы справиться с существующими трудностями. В связи с этим выбор способа достижения цели для этих детей почти всегда является трудной задачей. Поэтому они чаще предпочитают отказаться от деятельности, чем осуществить какие-либо действия. Однако, если им все же предстоит действовать, то ведут себя очень рассудительно, обдумывая каждое свое действие и сознательно контролируя выполнение намеченного плана. Вместе с тем, всякие отсрочки и отклонения от сконструированных ими правил и стратегий собственного поведения плохо переносятся, вызывая новое, более сильное беспокойство, сопровождающееся раздражением, страхом и гневом. Поэтому неудержимое стремление удовлетворить потребность, воплотить принятое решение в жизнь, возможно любым способом – вот основной мотив избавления от давления тревожной обстановки.

б) подростки с низким фрустрационной устойчивостью. Они характеризуются активными, деятельными эмоциональными переживаниями, но неустойчивыми, неуправляемыми реакциями в трудных ситуациях. Их отличает смешанный астенический эмоциональный профиль.

С точки зрения регуляции поведения такие дети способны эффективно контролировать свою эмоциональную сферу и даже при встрече с трудностями могут проявлять выдержку и самообладание. В отличие от предыдущей группы эти подростки способны выбирать и ставить адекватные цели и продумывать до мелочей способ их достижения, а также доводить начатое действие до конца, несмотря на помехи. Подростки описываемой группы более адаптивны, проявляя гибкость поведения при изменении ситуации.

Кроме того, следует также отметить существование конфликта в нравственной сфере между осознанными (совесть) и неосознанными (чувство вины) моральными ценностями, что, возможно, указывает на противоречивое отношение мальчиков с выраженной физической агрессией к нормам и правилам социального поведения, а также неустойчивости их моральных принципов.

2. <sup>^</sup> *Мальчики с высоким уровнем активности*. К этой категории относятся дети деятельные, предприимчивые, активные, инициативные, постоянно стремящиеся к достижениям и успеху. Они с трудом переносят пассивность, их тянет к любой, предпочтительно физической деятельности. Обладают высокой фрустрационной толерантностью и сильной волей.

При общении с окружающими мальчики с высоким уровнем физической агрессии отдают предпочтение прямолинейно-агрессивному (спонтанность, упорство в достижении цели, практицизм, чувство враждебности при противодействии к критике в свой адрес, недружелюбие, несдержанность, вспыльчивость); властно-лидирующему (тенденция к доминированию, повышенный уровень притязаний, нетерпение к критике, ориентация в основном на собственное мнение, переоценка собственных возможностей) и независимо-доминирующему (самодовольство, нарциссизм, выраженное чувство собственного превосходства, неадекватно завышенный уровень притязаний, выраженное чувство соперничества) стилю межличностных отношений.

*Тип подростка (девочки) с физической агрессией* отличается регрессивным мотивационным профилем (преобладанием мотивов поддержания над развивающими мотивами), а также высоким уровнем мотивационной напряженности, состоянием неудовлетворенности.

Для названного типа девочек характерна *эмоциональная устойчивость*. Их отличает спокойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность в оценке себя и других людей. Они экстравертированы, активны, деятельны, инициативны, честолюбивы, склонны к соперничеству и соревнованию. Чувствуют себя хорошо приспособленными к жизни, при встрече с трудностями проявляют выдержку и самообладание. Вместе с тем они имеют ряд недостатков – импульсивность, непостоянство в планах, слабый контроль над влечениями, беззаботное отношение к происходящим событиям, излишнюю самоуверенность.

Обращает на себя внимание и конфликтность в нравственной сфере между осознанными и неосознанными морально-этическими стандартами поведения.

Описанные выше особенности мотивационной, эмоциональной, волевой и нравственной сфер возможно приводит агрессивных девочек-подростков к реализации трех различных тактик взаимодействия с окружающими. Для них наиболее распространенными являются властно-лидирующий стиль межличностных отношений, характеризующийся высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, а также прямолинейно-агрессивный стиль, отличающийся прямолинейностью, упорством, несдержанностью, которые сопровождаются чувством повышенной справедливости, враждебностью, обидчивостью, нетерпеливым отношением

к критическим замечаниям. Наряду с этим, достаточно часто встречается и сотрудничающе-ковенциональный стиль, отличающийся компромиссным поведением, стремлением к сотрудничеству, поисками признания в глазах наиболее авторитетных людей. Данный тип межличностных отношений, как известно, может встречаться у людей с проблемой вытесненной эгоцентричности и агрессивности, стремящихся преодолеть собственные трудности путем перекалывания ответственности на плечи других, маскируя истинные намерения повышенным дружелюбием, конвенциональностью.

#### **Задачи родителей и педагогов:**

- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- Опирается на такие качества их личности, как энергичность, упорство в достижении цели, стремление к престижу, первенству.
- Организация работы в небольших коллективах по 2-3 человека, где подросткам время от времени поручается руководство работой товарищей, способствует не просто приобщению этих детей к просоциальной деятельности, но и изменению отношений к делу вообще, к себе, товарищам и взрослым.
- Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
- Овладение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
- говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, язык «Я-сообщений»;
- «активно слушать» его внутренний мир;
- не оценивать личность ребенка, а говорить о нежелательных действиях ребенка;
- Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
- Обладать навыками саморегуляции.

#### **Дети:**

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

- Прямо заявлять о своих чувствах.
- Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в сторону от основной жалобы.
- Вежливость в обращении.
- Стремление найти конструктивное решение.

#### **Психологический диагноз: высокий уровень вербальной агрессии**

*Тип подростка (мальчика) с вербальной агрессией* отличается регрессивным профилем с высоким уровнем напряженности мотивационной системы в целом. Отличительной особенностью детей этой группы является общая астеническая направленность эмоциональной сферы. Здесь особое место занимают подростки с эмоциональной нестабильностью. Их отличали не только эмоциональные переживания астенического типа, но и проявляющиеся в почти хроническом виде чувства тревоги, беспокойства, склонности к сомнениям, крайней нерешительности. Они часто жалуются на собственную неполноценность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях. Недостаток конформности и дисциплины является наиболее частой внешней характеристикой их поведения. Неумение

владеть собственными эмоциями, низкая фрустрационная толерантность, неуверенность в собственных силах приводят к появлению тревоги и страха, что в нужный момент не хватит внутренних ресурсов, чтобы справиться с существующими трудностями. В связи с этим, выбор цели деятельности, принятие какого-либо решения или выбор эффективного способа достижения цели для таких детей почти всегда является трудной задачей. Поэтому они чаще предпочитают отказаться от деятельности, чем осуществить какие-либо действия. Но, если они принимают решение действовать, то ведут себя очень рассудительно, обдумывая каждое действие, сознательно контролируя выполнение намеченного плана. Вместе с тем, всякие отсрочки и отклонения от сконструированных ими правил и стратегии собственного поведения плохо переносятся, вызывая новое, более сильное беспокойство, сопровождающееся раздражением, страхом, гневом. Поэтому неудержимое стремление удовлетворить потребность, воплотить принятое решение в жизнь (возможно любым способом) – вот основной мотив избавления от давления тревожной обстановки. Кроме того, необходимо отметить существование конфликта между осознанными и неосознанными моральными установками в нравственной сфере, что указывает на противоречивое отношение этих подростков к социальным стандартам и нормам.

*В сфере межличностных отношений* подростки с вербальной агрессией в первую очередь отдают предпочтение властно-лидирующему (с тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, нетерпимым отношением к критике) и прямолинейно-агрессивному (со склонностью к недружелюбным, враждебным и несдержанным отношениям с окружающими, практицизмом, упорством) стилям. Не менее распространенным является и сотрудничающе-конвенциональный стиль, который встречается у тревожных и зависимых людей, склонных решать собственные проблемы вытесненной эгоцентричности и агрессивности путем перекалывания трудностей и ответственности на других.

*Тип подростка (девочки) с вербальной агрессией* отличается регрессивным мотивационным профилем и высоким уровнем напряженности побуждений, которое свидетельствует о неудовлетворенности потребностной сферы личности.

Вербальная агрессия в основном характерна для девочек с *высокой эмоциональной стабильностью*. Они характеризуются стандартностью, стереотипностью, отсутствием своеобразия и оригинальности в мышлении и поведении. У них высокая сознательность обычно сочетается с хорошим самоконтролем эмоций. Вместе с тем, отсутствие индивидуальности, несамостоятельность, повышенная внушаемость способствуют полному их слиянию со средой. Поэтому степень их социализации и характер поведения, в значительной степени, зависят не только от них самих, но и от группы, под влиянием которой они находятся. Попадая в асоциальную группу эти девочки легко усваивают ее стандарты поведения.

Другой особенностью названных девочек является повышенная импульсивность, которая указывает на слабую волю и плохой самоконтроль над влечениями, из-за чего они очень часто недобросовестно относятся к порученным делам.

В сфере межличностных контактов они отдавали предпочтение в основном властно-лидирующему стилю отношений. Он характеризуется высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, нетерпимым отношением к критическим замечаниям. Помимо первого, наиболее распространенного также являются сотрудничающе-конвенциональный (компромиссное поведение, стремление к сотрудничеству, поиски признания у авторитетных людей, компенсация вытесненных эгоцентричности и агрессивности за счет повышенного дружелюбия) и ответственно-великодушный (выраженная готовность помогать и сочувствовать окружающим, гибкая ролевая “политра”, коммуникабельность, возможно, проблемы подавленной или вытесненной враждебности) стили межличностных отношений.

### **Задачи родителей и педагогов:**

- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- Включение детей с вербальной агрессией не только в исполнительскую, но прежде всего в организаторскую деятельность, вырабатывающую умения и командовать и подчиняться, пробуждение интереса к жизни, положительные переживания, нахождение значимых перспектив обеспечивают относительно быстрое вхождение подростков в систему социально значимых дел.
- На эту группу подростков особо воздействует ритм и напряженность социально одобряемой деятельности, вовлечение их в поисковые работы, которые дают возможность пробудить в этих детях интерес к самоутверждению, проявлению своего «Я», занятию уважаемого места среди сверстников.
- Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
- Овладение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
- говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, язык «Я-сообщений»;
- «активно слушать» его внутренний мир;
- не оценивать личность ребенка, а говорить о нежелательных действиях ребенка;
- Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
- Обладать навыками саморегуляции.

### **Дети:**

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

- Прямо заявлять о своих чувствах.
- Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в сторону от основной жалобы.
- Вежливость в обращении.
- Стремление найти конструктивное решение.

### **Психологический диагноз: высокий уровень косвенной агрессии.**

*Тип подростка (мальчика) с косвенной агрессией* отличался регрессивным мотивационным профилем и высоким уровнем напряженности мотивационной системы в целом.

Косвенная агрессия свойственна в первую очередь мальчикам с четко выраженной *психической неуравновешенностью с преобладанием психотических тенденций*, которая проявляется в состоянии дезадаптации, тревожности, потере контроля над влечениями, дезорганизации поведения. Для этих подростков характерны психическая напряженность, нервозность, конфликтность, упрямство, отгороженность, эгоистичность и неприспособленность.

Отличительной особенностью детей этой группы является общая астеническая направленность эмоциональной сферы. Здесь особое место занимают подростки с эмоциональной нестабильностью. Их отличают не только эмоциональные переживания астенического типа, но и проявляющиеся в почти хроническом виде чувства тревоги, беспокойства, склонности к сомнениям, крайней нерешительности. Они часто жалуются на собственную неполноценность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях. Недостаток конформности и дисциплины является наиболее частой внешней характеристикой их поведения. Неумение владеть собственными эмоциями, низкая фрустрационная толерантность неуверенность в

собственных силах приводят к проявлению тревоги и страха, в том, что в нужный момент не хватит внутренних ресурсов, чтобы справиться с существующими трудностями. В связи с этим выбор цели деятельности, принятие какого-либо решения или выбор эффективного способа достижения цели для этих детей почти всегда является трудной задачей. Поэтому они чаще предпочитают отказаться от деятельности, чем осуществить какие-либо действия.

Однако, если они все же принимают решение действовать, то ведут себя очень рассудительно, обдумывая каждое действие, сознательно контролируя выполнение намеченного плана. Вместе с тем, всякие отсрочки и отклонения от сконструированных ими правил и стратегии собственного поведения плохо переносятся, вызывая новое, более сильное беспокойство, которое сопровождается раздражением, страхом и гневом. Поэтому неудержимое стремление удовлетворить потребность, воплотить принятое решение в жизнь (возможно любым доступным способом) – вот основной мотив избавления от давления тревожной обстановки. Вместе с тем, было определено наличие конфликта в нравственной сфере: низкая совестливость сочетается с сильным чувством вины. Указанное противоречие, на наш взгляд, может свидетельствовать о несформированности моральных принципов, с одной стороны, и в то же время о стремлении к просоциальному поведению только из-за страха наказания, с другой.

Во втором случае косвенная агрессия присуща категории мальчиков с *высоким уровнем активности*. К этой категории относились дети деятельные, предприимчивые, активные, инициативные, постоянно стремящиеся к достижениям и успеху. Они с трудом переносят пассивность, их тянет к любой, предпочтительно физической деятельности. Обладают высокой фрустрационной толерантностью и сильной волей. В сфере межличностных отношений подростки с косвенной агрессией в первую очередь отдавали предпочтение сотрудничающе-конвенциональному стилю, основанному на стремлении к компромиссному поведению. Данный стиль характерен для лиц с проблемами вытесненной эгоцентричности и агрессивности, которые они маскируют повышенным дружелюбием и конвенциональностью. Не менее распространенными являлись также такие стили как прямолинейно-агрессивный (чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость, враждебное отношение к критике) и независимо-доминирующий (самодовольство, эгоцентризм, завышенный уровень притязаний, выраженное чувство соперничества).

*Тип подростка (девочки) с косвенной агрессией* отличается регрессивным мотивационным профилем с высоким уровнем напряженности мотивационной системы в целом.

Косвенная агрессия может наблюдаться у трех типов детей:

1. *Девочки с гипертимными тенденциями*. Главной чертой этих девочек являлся постоянно повышенный фон настроения. Их отличает активность, энергичность, предприимчивость, целеустремленность, инициативность, общительность.

Вместе с тем подростки с гипертимными особенностями личностями авантюристичны и склонны к риску, плохо переносят любую гиперопеку, не терпят и бурно реагируют на нотации, нравоучения и призывы к дисциплине. Им чужды скромность и угрызение совести. К правилам и законам относятся легкомысленно, легко могут переступить грань “между дозволенным и запрещенным”. Высокое самомнение приводит к тому, что любая критика, особенно со стороны старших, чаще всего вызывает раздражение и обиду. В коллективе сверстников такие подростки стремятся занять лидирующее положение, однако, из-за своего легкомыслия, неустойчивости интересов и высокомерия не могут долго удержаться в роли лидера.

2. *Девочки с астеническими тенденциями*. Для них характерны, окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали,

пассивного страха при повышенной раздражительности, быстрой истощаемости и склонности к ипохондрическим образованиям.

Девочек названного типа отличает эмоциональная нестабильность и низкая фрустрационная толерантность: они не способны владеть своими эмоциями, не уверены в своих силах, а малейшие трудности или неудачи настолько для них значимы, что они не могут эффективно продолжать деятельность. Часто возникающая обида, выражается у этих подростков не в виде активного отреагирования, а через подавление эмоций. При неудачах для них характерны реакции интропунитивной направленности (высокое чувство вины).

3. *Девочки экстравертированного типа.* Особенностью этих девочек является активность, честолюбие, стремление к общественному признанию, лидерству. Их отличает потребность в общении с людьми, стремление к праздности и развлечениям, тяга к острым, возбуждающим впечатлениям. Они часто рискуют, действуют импульсивно и необдуманно легкомысленно и беззаботно из-за низкого самоконтроля влечений. Поскольку контроль над желаниями и поступками ослаблен, они часто бывают агрессивны и вспыльчивы.

Вместе с тем эти девочки обладают неплохой способностью к волевой регуляции эмоций: даже при встрече с трудностями они могут проявить выдержку и самообладание, умеют “настроиться и собраться”, когда это необходимо.

В общении с окружающими девочки с косвенной агрессией отдавали предпочтение властно-лидирующему стилю. Он отличается тенденциями к доминированию, повышенным уровнем притязаний, высокой активностью и мотивацией достижения, экстравертированностью. Вместе с тем, в их поведении достаточно распространенными являются сотрудничающе-конвенциональный (компромиссные установки при эмоциональной неустойчивости, высоком уровне тревожности, вытесненной эгоцентричности и агрессивности) и недоверчиво-скептический (обидчивость, склонность к критицизму, недовольство окружающими, подозрительность, враждебность) стили межличностных отношений.

### **Задачи родителей и педагогов:**

- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- На эту группу подростков особо воздействует ритм и напряженность социально одобряемой деятельности, вовлечение их в поисковые работы, которые дают возможность пробудить в этих детях интерес к самоутверждению, проявлению своего «Я», занятию уважаемого места среди сверстников.
- Организация работы в небольших коллективах по 2-3 человека, где подросткам время от времени поручается руководство работой товарищей, способствует не просто приобщению этих детей к просоциальной деятельности, но и изменению отношений к делу вообще, к себе, товарищам и взрослым.
- Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
- Овладение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
- говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, язык «Я-сообщений»;
- «активно слушать» его внутренний мир;

- не оценивать личность ребенка, а говорить о нежелательных действиях ребенка;
- Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
- Обладать навыками саморегуляции.

#### **Дети:**

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

- Прямо заявлять о своих чувствах.
- Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в сторону от основной жалобы.
- Вежливость в обращении.
- Стремление найти конструктивное решение.

### **Психологический диагноз: высокий уровень негативизма.**

*Тип подростка (мальчика) с негативизмом* отличается регрессивным мотивационным профилем и высоким уровнем напряженности мотивационной системы.

Негативизм присущ мальчикам с четко выраженной *психической неуравновешенностью с преобладанием депрессивных тенденций*. Она проявляется в дезадаптации, тревожности, выраженной дезорганизации поведения. Для этих мальчиков характерны напряженность, нервозность, конфликтность, упрямство, эгоистичность и неупорядоченность в поведении из-за низкой фрустрационной толерантности. Однако основной отличительной чертой их состояния являются сниженный фон настроения, мрачность, угрюмость, отгороженность. Таких мальчиков обычно относят к категории детей заносчивых, недоступных, избегающих общения из-за чрезмерного самомнения.

В делах их характеризуют старательность в сочетании с комформностью и нерешительностью, неспособностью принять решения без колебаний и неуверенности. Следует также отметить некоторые проблемы в механизме нравственной регуляции. Имея низкий уровень совестливости, эти мальчики в основном полагаются на внешний контроль за их поведением (высокое чувство вины). В связи с этим из-за страха наказания они не предпринимают никаких активных действий, предпочитая действовать скрытно.

В межличностных отношениях они отдавали предпочтение в основном властно-лидирующему, независимо-доминирующему и сотрудничающе-конвенциональному стилям. Первый отличается тенденцией к доминированию, нетерпимым отношением к критике, высоким самомнением. Второй – выраженным чувством собственного превосходства, неадекватно завышенным уровнем притязаний, чувством соперничества. Третий – стремлениями к компромиссному поведению, при которых повышенными дружелюбием и конвенциональностью маскируются подавленные эгоцентричность и агрессивность.

*Тип подростка (девочки) с негативизмом* отличается регрессивным мотивационным профилем и высоким уровнем напряженности мотивационной системы в целом.

Негативизм характерен девочкам, имеющим *депрессивные тенденции*. Отличительной особенностью таких подростков является тоскливое настроение, угнетенное состояние, подавленность, сниженная психическая и двигательная активность, склонность к соматическим нарушениям. Для них свойственна более слабая адаптация к ситуационным событиям, всевозможным психотравмирующим переживаниям. Любая сколько-нибудь напряженная деятельность для них трудна, неприятна, протекает с чувством чрезмерного психического дискомфорта, быстро утомляет, вызывает ощущение полного бессилия и истощения. С одной стороны, подростки с депрессивными нарушениями отличаются непослушанием, ленью, неуспеваемостью, драчливостью, часто убегают из дома. С другой – нарушения депрессивного характера могут сопровождаться и идеями самообвинения, самоунижения, суицидальными мыслями и действиями, аутоагрессией.

В общении с окружающими девочки-негативистки отдают предпочтение ответственно-великодушному стилю межличностных отношений. Он характеризуется потребностью соответствовать социальным нормам поведения, гибкостью в контактах, коммуникабельностью, доброжелательностью. Вместе с тем, как отмечает Л. Собчик, возможно существование проблем подавленной (или вытесненной) враждебности, которая вызывает повышенную напряженность, соматизацию тревоги, склонность к психосоматическим заболеваниям как следствие блокировки поведенческих реакций. Не менее распространенными являются также сотрудничающе-конвенциональный (компромиссное поведение, эмоциональная неустойчивость, тревожность, подавляемая эгоцентричность и агрессивность) и покорно-застенчивый стиль, отличающийся скромностью, повышенным чувством вины, склонностью к самоуничтожению.

#### **Задачи родителей и педагогов:**

- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- Обеспечить включение подростка в социально-признаваемую и социально одобряемую деятельность – трудовой и спортивной, художественной и организаторской и других.
- Подросткам этой группы помогает войти в систему социально признаваемой деятельности пробуждение интереса к жизни, положительные переживания, нахождение значимых перспектив.
- Организация работы в небольших коллективах по 2-3 человека, где подросткам время от времени поручается руководство работой товарищей, способствует не просто приобщению этих детей к просоциальной деятельности, но и изменению отношений к делу вообще, к себе, товарищам и взрослым.
- Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
- Владение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
- говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, язык «Я-сообщений»;
- «активно слушать» его внутренний мир;
- не оценивать личность ребенка, а говорить о нежелательных действиях ребенка;
- Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
- Обладать навыками саморегуляции.

#### **Дети:**

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

- Прямо заявлять о своих чувствах.
- Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в сторону от основной жалобы.
- Вежливость в обращении.
- Стремление найти конструктивное решение.

## **5. Рекомендации по тревожности**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по индивидуальному подходу**

**Ф.И.О** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ лет

## **Дорогие родители, учителя!**

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. В том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет. Состояние тревоги — это целый комплекс эмоций, одной из которых является страх. Младшие дети чаще всего боятся чего-то определенного — например, кабинета врача. С возрастом число конкретных страхов уменьшается, но им на смену приходят страхи символические — например, боязнь темноты и одиночества. В 6-7 лет ведущим становится страх собственной смерти, в 7-8 лет — страх смерти родителей. В 7-11 лет ребенок больше всего боится быть «не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым ожиданиям и нормам. Однозначного ответа на вопрос: «Что является причиной тревожности?» нет. Но большинство специалистов считают, что тревожность развивается в результате нарушения адекватных отношений ребенка с окружающим миром, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, вызванного:

- неадекватными требованиями ребенка к своим возможностям;
- повышенной тревожностью окружающих взрослых;
- непоследовательностью вожатых в руководстве ребенком;
- предъявлением ребенку противоречивых требований;
- чрезмерной эмоциональностью одного или обоих воспитателей;
- стремлением воспитателей сравнивать достижения этого ребенка с достижениями других детей;
- авторитарным стилем поведения воспитателей;

Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, они болезненно воспринимают критику в свой адрес, склонны обвинять себя во всех неудачах, боятся браться за новое сложное задание. Обычно попав в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, чего нельзя. Многие дети молчат, плохо идут на контакт с другими и чувствуют себя неуверенно. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети любят покритиковать других.

### **Портрет тревожного ребенка**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

### **Психологический диагноз: Тревожность как качество личности**

Тревожность как фон жизни присуща ребенку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще всего такой подход к жизни перенимается ребенком от близких. Здесь сложно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передается по наследству. Возможно, что многое зависит от врожденного типа реагирования нервной системы.

### **Психологический диагноз: Тревожность возрастная**

С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в самом младшем отряде. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего

ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений. О таких детях вожатые говорят, что они просто еще маленькие. И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации.

### **Психологический диагноз:** Тревожность ситуативная

Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений. Тревожность в лагере является разновидностью ситуативной. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано с лагерем. Он боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными сверстниками.

### **Условное разделение**

Условно попробуем разделить тревожных детей на четыре вида.

**«Невротики».** Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Наверно, это наиболее сложная категория для работы с ними в лагере, так как проблема выходит за чисто психологические рамки. Кроме того, в работе с психосоматическими проявлениями тревожности требуется терпение и уверенность в себе, чего обычно не хватает вожатому. Таким детям часто необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. Работая с этим типом тревожных детей, прежде всего дайте им возможность выговориться, почувствовать ваше расположение к ним и интерес к их страхам. Задача взрослого состоит в том, чтобы создать для ребенка ситуацию комфорта и принятия, найти и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, им поможет всякое проявление активности, например «лупить» подушки, обниматься с мягкими игрушками.

**«Расторможенные».** Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Они нарушители дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для всех, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх.

У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной деятельностью (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны вожатого и ровесников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

**«Застенчивые».** Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся любой своей активности, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в остальном. Боятся о чем-то спросить вожатого, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано им взрослым сделать. Охотно общаются с вожатым, рассказывают о себе, выполняют задания. Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно

предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.

**«Замкнутые».** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха. В работе с такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

## **Феномены тревожности**

Есть несколько интересных наблюдений, связанных со спецификой проявления тревожности у детей. Возможно, малое статистическое подтверждение не позволяет говорить о них как о закономерностях. Но, как говорят физики, «случайность — частный случай закономерности». Поэтому попробуем привести описание этих частных случаев, которое может пригодиться вам в работе.

### **Страх неизвестности**

Пожалуй, этот страх лежит в основе всех видов тревожности. Часто его проявления встречаются у детей младших отрядов.

### **Идеальный порядок**

Ребенок с маниакальным упорством раскладывает свою одежду на своей полке в шкафу в определенной последовательности. Не может продолжать деятельность, пока не закроет дверь шкафа, хотя через секунду его придется открывать снова, чтобы что-то переложить. В его тумбочке всегда должен быть четкий порядок. Вожатые могут об этом только мечтать. Но это тоже своеобразный способ успокоиться, попасть в привычную, а значит безопасную обстановку. Хотя подобные ритуалы часто являются симптомами невроза навязчивости.

### **Чужие страхи**

О том, что ребенок заражается тревогой от близких к нему людей, говорилось не раз. Особенно часто это происходит, если ребенок легко возбудимый и внушаемый. При этом вожатым не всегда очевидно происхождение его страхов. Побороть эту мнительность поможет расширение сферы интересов ребенка.

### **Оптимум мотивации**

Согласно законам психологии, при усилении мотивации деятельность улучшается до определенного предела, а с какого-то момента, наоборот, начинает разрушаться. Этот известный в психологии закон очень ярко проявляется именно на тревожных детях. Малыши практически все сильно замотивированы на успешную деятельность, при этом в ситуациях повышенной значимости (например выступление на сцене) очень нервничают и ничего не могут сделать, забывают слова, делают «глупые» ошибки. Такие дети постоянно

спрашивают, правильно ли они делают, требуют подробного пояснения каждого последующего действия, не проявляют инициативы.

### **Социальная желательность**

Тревожные дети не только стараются произвести на окружающих хорошее впечатление. Они твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний: не говорить неправду, не опаздывать, не испытывать ни к кому неприязни, уметь достойно проигрывать и т.д. Такое сильное желание быть хорошим проявляется и во всем. Нередко тревожные дети демонстрируют неадекватно высокую самооценку. Они так хотят, чтобы их принимали, хвалили, что часто выдают желаемое за действительное. Это даже нельзя назвать обманом — это защитная реакция.

### **Переутомление**

Тревожные дети быстро устают, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения. Часто это связано с излишним контролем со стороны вожатого. Ребенок знает: что бы ни случилось, об этом обязательно станет известно вожатому. Ребенок, очевидно, очень устал от такого контроля, ему необходима передышка.

### **Повышенная ответственность**

Тревожные дети испытывают повышенную ответственность за все происходящее, они склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Даже если внешне это никак не проявляется, это прорывается в беседе. Ребенок должен знать границы своей ответственности. С одной стороны, когда за кого-то отвечаешь, перестаешь бояться, а начинаешь действовать, но с другой стороны — это создает непереносимое напряжение. Следовательно, тревога возрастает. Создается ощущение, что даже играя ребенок стремится «быть на высоте», сделать что-то выдающееся, доказать свою компетентность себе и окружающим.

### **Психологу.**

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми взрослыми.
2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога передается ребенку. В детских группах с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в детских группах, где часто возникают конфликты.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Совершенно очевидно, что ни один вожатый не стремится к тому, чтобы в его отряде ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко вожатые предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить взрослым, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него.

Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому вожатые тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, вожатые должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам детской группы (например, во время общего собрания).

Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом взрослого, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Вожатым стоит попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и этому ребенку.

Ласковые прикосновения взрослого помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

### **Профилактика тревожности (Рекомендации воспитателям)**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какая-либо деятельность, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно что-то делать, выберите для него деятельность по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
6. Воспитатели тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Ребенок не зная, например, как сегодня отреагирует воспитатель на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.
7. Воспитатели тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, не каждому можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно водителю решить так: “Данный ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы мы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно”.
8. Воспитатели, которые будут следовать таким рекомендациям, через некоторое время отметят приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Если воспитатели не удовлетворены поведением и успехами этого ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

### **Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

### **7.Рекомендации по индивидуальному сопровождению детей, подвергавшихся насилию**

**ФИО** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ лет

### **Дорогие учителя!**

Насилие, осуществляемое в отношении ребенка со стороны взрослых членов семьи, может носить комплексный характер или проявляться только в определенных разновидностях. Различают четыре основных вида семейного насилия над детьми, каждый из которых может присутствовать в разнообразных по степени тяжести формах:

1. Физическое насилие – преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку родителями или лицами, их заменяющими.

2. Психологическое (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное воздействие родителей или лиц, их заменяющих, на ребенка, приводящее к снижению самооценки, утрате веры в себя, вызывающее формирование патологических черт характера и нарушение социализации.
3. Пренебрежение основными нуждами ребенка – нежелание или неспособность родителей или лиц, их заменяющих, удовлетворить основные потребности ребенка, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние, появляется угроза здоровью и развитию.
4. Сексуальное насилие – вовлечение ребенка с его согласия или без такого в осознаваемые или неосознаваемые им, в силу функциональной незрелости, в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними сексуального удовлетворения или выгоды.

Факторы риска, увеличивающие вероятность насильственного поведения родителей

1. Опыт насилия в детстве
2. Особенности личности взрослого
3. Особенности отношения к ребенку
4. Низкий уровень развития социальных навыков
5. Незрелость родительских навыков и чувств
6. Психическое здоровье
7. Ситуационные факторы

#### **Используемые методы и подходы:**

- арт-терапии: рисуночная терапия, песочная терапия, игротерапия;
- когнитивно-бихевиоральный подход.

#### **Задачи:**

- нужно помочь ребенку в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травмы. Терапевтическая работа, таким образом, фокусируется на пережитой травме, что является одним из важнейших принципов помощи;
- создать безопасную терапевтическую среду, что дает ребенку возможность многократно возвратиться к мыслям, разговорам и стимулам, связанным с насилием, пока не уменьшится степень тревоги или другой вид дистресса;
- учить его распознавать адаптивной реакции выражать все чувства и переживания, связанные с травмой;
- помочь развить поведенческих и социальных навыков ребенка, необходимых для взаимодействия с взрослыми и сверстниками (сохранение дистанции, обращение за помощью в сложных случаях и пр.);
- преодоление поведенческих последствий перенесенного насилия;
- формирование адаптивных моделей поведения;

- повышение самооценки;
- поддержка в ребенке уверенности в себе.

### **Рекомендации:**

- обучение распознаванию чувств, поэтому познакомить, сначала с основными невербальными сигналами - мимикой, выражением глаз, рисунком бровей, рта, оттенками интонации (это наблюдение за выражением другого человека, его лица);
- закрепление этого навыка помогает ролевые игры.
- научить ребенка определить свои собственные чувства и не стыдиться их.
- демонстрируйте ребенку более конструктивные способы выражения гнева, например, в форме игры «Когда злишься, можно ...»;
- рисуйте конфликтные ситуации и проговаривайте чувства, которые испытывают;
- стимулируйте ребенка рассказывать о своих чувствах;
- обсуждайте их с ребенком.
- систематическое использование приемов релаксации обучает ребенка справляться с чувствами страха и тревоги при возвращении к травматической ситуации.
- активно поощрять социально приемлемое поведение детей;
- обучение эффективному использованию похвалы, поддержки и позитивного внимания.

### **Упражнения, рекомендуемые для работы с детьми**

#### **«Таблица чувств»**

«Я чувствую радость (удовольствие, восторг и т.д.), когда ...»

«Я чувствую печаль (тоску, одиночество и т.д.), когда ...»

«Я чувствую злость (раздражение, ненависть и т.д.), когда ...»

«Я чувствую страх (опасение, тревогу и т.д.), когда ...»

«Я чувствую огромную радость, когда ...» и т.д.

#### **«Мне нравится в тебе ...».**

Дети, встав в круг и перекидываясь мячом, по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Знаками внимания могут отмечаться личные качества, внешность, манера поведения: «Дима, мне нравится, что ты добрый». В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему), затем добавляет: «А еще я думаю, что я ...».

#### **«Нарисуй плакат»**

Детям предлагается нарисовать предупреждающий плакат на тему любой социально опасной ситуации.

### **Разминка «Кто Я?»**

Участники группы, перекидывая друг другу мячик, отвечают на вопрос «Кто Я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства. Каждое предложение начинается с местоимения «Я»: «Я девочка», «Я веселый», «Я люблю музыку» и т.д.

- Что бы ты себе пожелал?

### **Разминка «Похвалилки»**

Дети кидают друг другу мяч, добавляя фразу «Однажды я ...» каким-нибудь собственным достижением. Например: «Однажды я прибежал быстрее всех на физкультуре».