

краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Ребрихинский лицей
профессионального образования»

Формирование жизнестойкости

Методические рекомендации в
помощь классному руководителю и
мастеру производственного
обучения

с.Ребриха
2015

Методические рекомендации составлены на основании Программы КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования» по формированию жизнестойкости обучающихся; методического пособия «Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя (составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.)

Данные методические рекомендации содержат определение феномена жизнестойкости в современном обществе, содержание деятельности образовательного учреждения, тематический план классных часов и часов мастера п/о по формированию жизнестойкости, готовые тексты бесед.

Составитель: Осипова Т.Н., педагог-психолог

ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

(Цит. по: Соболевой Е.В., Шумаковой О.А.
<http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>)

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: **вовлеченность, контроль, принятие риска.**

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидаляного) поведения в образовательной среде лица;
- организация психолого-педагогической профилактики суицидаляного поведения в образовательной среде лица через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

Срок реализации программы

2015 - 2016 уч.г.

Этапы реализации программы.

I этап: подготовительный (сентябрь - октябрь 2015 г.)

Администрация:

- издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся;
- включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся».

Руководители групп:

- заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (*Приложение*), составляют профиль сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе;
- определяет направления воспитательной работы в учебном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в группе;
- планирует содержание классных часов, родительских собраний;
- взаимодействует педагогом-психологом.

Педагог-психолог:

- проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и уровня тревожности по «Тесту тревожности»;

- определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
- составляет психологический профиль группы;
- Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой)
 - коррекционно-развивающей работы;
 - разрабатывает совместно с руководителями групп, администрацией лица мероприятия в соответствии с выявленными проблемными зонами в развитии социальной компетентности, качеств личности обучающихся, определяющих жизнестойкость и возможности совладающего поведения;
 - составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его

руководителем
организации.

образовательной

II этап: формирующий (ноябрь 2015 – апрель 2016 гг.)

Администрация:

- организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;
- координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Руководители групп:

- организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
- проводят классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;
- организуют включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность;
- осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.

Педагог-психолог:

- проводит психологический практикум «Целеполагание и построение жизнестойкости» в группах 1 курса в форме практических занятий с элементами тренинга;
- проводит индивидуальные коррекционно – развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- осуществляет методическое сопровождение руководителей групп по организации ими работы в группах, направленной на формирование жизнестойкости;
- проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы.

III этап: Диагностический (май 2016 г.)

Администрация:

- осуществляет анализ и оценку результатов Программы в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности;

- осуществляет планирование работы на 2016-2017 учебный год;
- организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;
- проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Руководители групп:

- заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированное качеств жизнестойкости в учебном коллективе по итогам работы;
- проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
- планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе).

Педагог-психолог:

- организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в учебных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»);
- проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди

(адаптация Д.А. Леонтьева) и уровня тревожности по «Тесту тревожности»;

- осуществляет анализ и оценку результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией лицея);
- планирует мероприятия по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся.

Профилактическая работа в учебных группах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах, часах мастера)

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

Структура занятий:

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;

2. работа в микрогруппах;

3. мини-дискуссия;

4. подведение итогов по схеме:

• как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?

• какой опыт приобретен в процессе занятия?

• какой эпизод занятия запомнился

(понравился, удивил) больше всего? Почему?

1. Притча.

Условием успешности профилактической работы в учебных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КЛАСНЫХ ЧАСОВ
И ЧАСОВ МАСТЕРА П/О В РАЗДЕЛЕ ПЛАНА
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
«ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

Месяц	Мероприятия	Ответственны е
Сентябр ь	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	Руководители гр. № 170,171,139,140
	Классные часы, направленные на командообразование	Руководители гр. 170,171,139,140
Октябрь	Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Самопрезентация».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование позитивного мышления.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на	Руководители гр.

	развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	170,171,139,140
	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я - личность и индивидуальность».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Руководители гр. 170,171,139,140
Ноябрь	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час	Руководители

	«Позитивное мышление»	гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование позитивных представлений о будущем.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «В чём счастье? В том, что я живу»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Мое будущее».	Руководители гр. 170,171,139,140
Декабрь	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение.	Руководители гр. 170,171,139,140

	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я - в мире сверстников».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я - в мире взрослых».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я люблю жизнь!»	Руководители гр. 170,171,139,140
Январь	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при	Руководители гр. 170,171,139,140

	взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	
	Классный час «Личные зоны риска».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Руководители гр. 170,171,139,140
Февраль	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Формирование навыков конструктивного общения	Руководители гр. 170,171,139,140
	Тренировка уверенного выступления, умения обращения за помощью.	Руководители гр. 170,171,139,140

	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия».	Руководители гр. 170,171,139,140
Март	Классный час «Я и родители»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Предупреждение и разрешение конфликтов с родителями»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Сложная жизненная ситуация».	Руководители гр. 170,171,139,140

	Классный час «Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности».	Руководители гр. 170,171,139,140
Апрель	Беседа «Любовь и романтические отношения в жизни человека».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Беседа «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Любовь на букву «С»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Дискуссия «Как пережить разрыв романтических отношений?»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	Руководители гр. 170,171,139,140
Май	Классный час « Последствия	Руководители гр.

	воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу».	170,171,139,140
	Беседа «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Путь к совершенству»	Руководители гр. 170,171,139,140

ТЕКСТЫ ДЛЯ БЕСЕД РУКОВОДИТЕЛЕЙ ГРУПП ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

(Цит. Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?/сост. Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008. – 86с.)

Текст беседы для классного руководителя с учащимися по вопросам взаимоотношений с родителями

В подростковом возрасте часто случаются ссоры и конфликты с родителями. Ты сам наверняка помнишь случаи, когда между тобой и родителями словно «кошка пробежала». Возможно, у тебя иногда возникает ощущение, что с тобой обошлись несправедливо, что твои родители сорвали на тебе свое плохое настроение. Это тебя сердит и обижает, становится причиной подавленного настроения, у тебя возникают мрачные мысли, ты замыкаешься в себе, становишься молчаливым и робким, или, наоборот, невыдержанным и агрессивным. Да, с родителями порой бывает очень нелегко. Они не всегда способны понять, что творится в душе ребенка, а может, не пытаются это сделать. Их требования часто бывают противоречивы или чересчур категоричны, а ограничения кажутся чрезмерными. Но, предъявляя к тебе эти требования, родители искренне верят, что «делают это для твоего же блага» (сколько раз тебе приходилось слышать эти слова!). К сожалению, современные родители так боятся сегодняшней

жизни, она им самим кажется очень сложной и опасной. Они боятся, что дети не смогут разобраться в жизненных ситуациях и попадут в беду. Они не всегда уверены в твоих способностях отвечать за свою собственную жизнь и принимать правильные решения. И своими действиями стараются уберечь от неприятностей (ограничивая) или подготовить к ним (предъявляя повышенные требования). Но тебе-то эти страхи кажутся надуманными! И ты на самом деле не обязан во всем соглашаться с родителями. Но конфликты с родителями могут серьезно осложнить твою жизнь. Поэтому, прежде чем вступать в конфликт, ты должен хорошо проанализировать ситуацию. Попробуй честно ответить себе на такие вопросы:

- *Зачем родители предъявляют тебе разные требования (или накладывают ограничения)?*

- *Какие опасения родителей реально обоснованны, а какие нет?*

- *Что ты можешь реально сделать, чтобы они больше тебе доверяли?*

- *Какие требования являются для тебя категорически неприемлемыми, а какие ты мог бы принять?*

- *Готов ли ты к абсолютной независимости от родителей ?*

Если ты честно ответишь на эти вопросы, то сможешь выработать план действий по преодолению конфликтов в отношениях с родителями.

Действуй поэтапно, постепенно увеличивая самоконтроль. Будь тверд и настойчив, но не пытайся сразу избавиться от всех видов родительского контроля – они должны постепенно привыкнуть к мысли, что ты уже взрослый, и **научиться доверять тебе**. Если родители никак не желают передавать тебе (хотя бы частично) право распоряжаться своей жизнью, предложи им пойти вместе к психологу, чтобы разобраться в отношениях и научиться решать конфликты.

Родителям иногда, нелегко бывает понять, что их ребенок, которого они, кажется, еще недавно водили за ручку, уже повзрослел настолько, что вправе многое делать самостоятельно, без опоры на их наставления. Нередко родители просто не успевают за стремительным темпом взросления собственных сыновей и дочерей, продолжая видеть в них малых деток. Из-за этого порой возникают противоречия и конфликты, которые, как правило, благополучно разрешаются благодаря способности сторон идти на компромисс.

Подростки иногда, забывают или вовсе не догадываются о том, что хотя родители, возможно и не знают всего на свете, тем не менее, они знают о жизни гораздо больше. И очень часто они видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо преуменьшаешь.

Конечно, невозможно переделать кого-то, но самому измениться, изменить отношение к кому-то (чему-то) реально. Время от времени ставь себя на место родителей, представляй себе, какие

нагрузки им приходится испытывать изо дня в день, какие нелегкие задачи они решают:

- Им приходится много работать, чтобы обеспечить свою семью, и вечером они падают с ног от усталости.
- Денег, которые они зарабатывают, часто не хватает. Но, найти высокооплачиваемую работу совсем нелегко. И это не вина родителей! Поэтому, не обвиняй их в безденежье.
- Возможно, они тревожатся из-за возможного сокращения своего рабочего места.
- Может быть, между твоими родителями существуют серьёзные противоречия, и вся семья находится в состоянии семейного конфликта и т.д.

Если ты стараешься не использовать демонстративных форм протеста, если ты не склонен завышать свои притязания, и умеешь соизмерять их с установками родителей, прислушиваться к их мнению, то кризис не выльется в острые формы и со временем благополучно сойдёт на нет.

К сожалению, нередко события развиваются иначе. Завышенные притязания подростка, с одной стороны, и не всегда разумные запреты и ограничения – с другой, входят в острое и затяжное противоречие. Подросток воспринимает эту ситуацию как ущемление собственного достоинства, отсутствие доверия и уважения. Если в твоей семье именно такая ситуация, то ты можешь ощутить себя одиноким и покинутым, мир может показаться неуютным и враждебным. Но! Внимание! Здесь надо быть осторожным

Потому, что стремление отстоять свою независимость, своё право на уважение и самоуважение может принять, уродливую, саморазрушительную форму. Обуреваемый противоречивыми эмоциями, подросток не всегда отдает себе отчет, в том, что *возникшая ситуация – временная*. Рано или поздно даже самые строгие и несправедливые родители вынуждены будут признать твою зрелость.

А ты знаешь, что подростки, чьи родители устанавливают для них никаких ограничений, очень часто начинают вести распушенный образ жизни, в их привычках появляется элемент саморазрушения - как правило, может быть, подсознательный призыв к отцу и матери: «обратите на меня хоть какое-то внимание!»

Если ты дашь своим родителям понять, что нуждаешься в их помощи и совете – ты сделаешь огромный шаг на пути налаживания контактов.

Таким образом, какие бы проблемы не возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Как бы ни складывались отношения с родителями, они со временем обязательно нормализуются. Иногда этого надо просто терпеливо дожидаться. Но, вместе с этим, стараться и что-то менять в себе, своё отношение к некоторым явлениям.

Если твои отношения с родителями складываются неудачно, ты должен сам попытаться найти ключ к общению. Это самое лучшее решение.

Что можно предпринять, если ты чувствуешь несправедливое к себе отношение родителей:

- Пропусти грубые слова, адресованные в твой адрес, мимо ушей и забудь их поскорей.
- Не впадай в уныние, не поддавайся обидам.
- Подойди к своей маме или отцу (после того, как они закончат тебя ругать и успокоятся), обними их, попроси помочь тебе.
- Спокойно и дружелюбно скажи им, что тебе не нравится, когда на тебя кричат.
- Расскажи о себе, о своих друзьях, о том, чем тебе нравится заниматься. «Пригласи родителей на небольшую экскурсию в свой мир».
- Попроси рассказать, как прошел у них сегодняшний день. Расскажи о своих делах.
- Попроси своих родителей рассказать о своей юности.
- Вполне возможно, что их рассказ даст тебе более полное представление об их жизни, и ты почувствуешь более тесную связь с ними.
- Улыбайся. Улыбка – это большая сила! Не ухмыляйся насмешливо, а улыбайся сердечно, искренне! А в дальнейшем: постарайся быть хоть немного предупредительнее с родителями и ни в коем случае не веди себя заносчиво и нагло. Управляй своим настроением и спокойно объясняй свою позицию.

Текст беседы для классного руководителя с учащимися по вопросам взаимодействия со сверстниками

Не только отношения с родителями определяют твоё мироощущение. Чем старше ты становишься, тем важнее становятся взаимоотношения со сверстниками.

Друг – это человек, который:

-Тебя поддерживает и ободряет.

-К тебе прислушивается.

-С тобой всем делится.

-Часто бывает с тобой.

-Помогает тебе.

-Критикует тебя, не подвергая сомнению дружбу с тобой.

-Хвалит тебя.

-Принимает тебя таким, какой ты есть.

-Честен и искренен с тобой.

Друг – это человек, который навещает не только твой дом, а тебя, которому нужен не твой квартира и крутая машина, а ты!

Ты думаешь, такого не бывает? Ошибаешься! Если ты готов сделать то же самое для какой-нибудь девочки или парня, ты обретёшь именно таких друзей.

Настоящий друг не стремится тебя перевоспитать. Но ведь и ты – а это очень не просто – тоже должен принимать своего друга таким, каков он есть. А это не всегда получается.

Нужно помнить, что каждый человек сам выбирает себе друзей. Люди очень разные, и в

каждом есть как положительные, так и отрицательные качества. Мы подбираем друзей, исходя из привлекательных для нас качеств. Друг – это человек, с которым тебе интересно и который может тебя понять. При этом совсем не обязательно, чтобы вам друг в друге всё нравилось. В близких отношениях необходимо идти на компромиссы, уметь с пониманием относиться к недостаткам другого человека и прощать какие-то его слабости. Но и он должен платить тебе тем же. А значит, признавать за тобой право не соглашаться с ним во всем. И точно так же, как друзья влияют на нас, мы способны влиять на них.

Если ты не владеешь навыками общения со сверстниками, родителями и другими людьми, то в отношениях может возникнуть конфликт.

Что делать, если одноклассники не уважают?

Большинству людей важно, чтобы их уважали и принимали те, кто их окружает дома и на работе. Но если этого нет, как быть? Прежде всего, попробуй понять, насколько для тебя это важно? Твои одноклассники – кто они для тебя? Дороги ли они тебе? Насколько значимо их мнение? Конечно, легче учиться в том коллективе, где у тебя есть друзья и единомышленники. Но так получается не всегда, жизнь некоторых подростков и взрослых людей складывается таким образом, что на работе (в школе) их окружают люди чужие, с иными взглядами. Если у них есть близкие родные люди, друзья, с которыми они

могут поделиться сокровенным вне работы и школы, то эту ситуацию вполне можно пережить. На работе, в школе – ровные, не конфликтные деловые отношения, дома, вечером — общение с близкими по духу людьми,

Если же твои одноклассники дороги тебе, и ты хочешь заслужить их уважение, то нужно серьезно разбираться с тем, что происходит. Как правило, уважают тех людей, которые вносят весомый вклад в жизнь коллектива, ведут себя с достоинством, не унижая себя и других, с которыми интересно.

Чем ты можешь быть интересен для одноклассников?

Именно ты, как человек, как личность? Ты владеешь знаниями, которых нет у других, и готов ими поделиться: (Знаниями, а не домашним заданием, которое можно легко списать и выдать за свое!)

Ты владеешь какими-то умениями, которые ценятся среди одноклассников: владеешь компьютером, знаешь программирование, водишь машину, разбираешься в музыке или современных танцах и т.д.?

Может быть, ты готов взять на себя ответственность при решении каких-то сложных вопросов, т. е. выступить и роли лидера?

Есть у тебя какое-нибудь дело, в котором ты достиг результатов?

Если ты хочешь, чтобы тебя уважали, воспитывай в себе чувство собственного достоинства и развивай качества достойные уважения.

И помни: уважают того, кто уважает и самого себя, и других. Замечаешь ли ты достоинства окружающих людей, ценишь ли их?

Когда окружающие не уважают и не ценят – тяжело и обидно. Но просто так уважение не приходит.

Текст беседы для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. Однако, это трудно. Нужно думать, объективно оценивать свои и чужие поступки, искать первопричину... Людям как это сделать, если страсти кипят и переполняют негативные эмоции?

Чтобы чувства немного остыли, надо побыть одному, успокоиться. Не начинай выяснять отношения, пока не будешь готов к более или менее спокойному разговору.

Решение конфликта редко лежит на поверхности, чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

- 1) что происходит;*
- 2) кто включен в происходящие события (т.е. между кем конфликт?);*
- 3) что, какие интересы заставляют людей в них участвовать?*

Прежде всего, задумайся о себе: какие твои собственные интересы затронул этот конфликт?

Подумай о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за живое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает?

Итак, дай своим чувствам остыть и поразмышляй о причинах конфликта и его участниках. Теперь можно устраивать личную встречу со своим, как говорят научным языком, оппонентом.

Конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Житейский конфликт не приведёт к серьёзной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Правила решения житейских конфликтов между близкими людьми, друзьями:

1. Выясните как можно точнее, в чём именно дело, какова причина разногласий.

2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.

3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.

4. Обязательно следуйте достигнутым договорённостям.

5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Текст беседы для классного руководителя с учащимися по вопросам возникающего стресса

Источником стресса может быть любая жизненная ситуация. Но не каждая бывает критической. Многое зависит от того, как мы воспринимаем информацию, приходящую к нам извне. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния депрессии.

Так, некоторые учащиеся, в ситуации экзамена чувствуют прилив сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию; другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются неврозы, нарушается сон, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта – это цена за слишком сильные переживания. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. СТРЕСС – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, т.к. он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует его защитные механизмы.

Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. Стресс опасен тогда, когда долго длится.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека.

Признаки того, что у тебя стресс:

- > *проблемы с едой и питанием,*
- > *излишний дневной сон или бессонница,*
- > *повышенная раздражительность,*
- > *физическое истощение,*
- > *нежелание следить за своей внешностью.*

Многие подростки реагируют на стресс отстраненностью, замкнутостью, часто закрываются в комнате и долго оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки.

Можно ли избежать стресса?

Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? Стресс невозможно избежать, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть». Чего же следует избегать? Дистресса, под которым ученые понимают вредоносный или неприятный стресс.

Как не допустить дистресс?

Бывают моменты, когда кажется, что всё так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдёшь силы помочь себе, то без потерь не обойдёшься. Ты рискуешь лишь озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор» — время, но ты можешь помочь себе и сам.

Главное — не копить плохие эмоции, не закупорив их в себе. Если ты на что-то или на кого-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнёт работать «вулкан». Т.к. он может «взорваться» в не самое неподходящее время.

Помни! Ты сам многое можешь изменить. Надо только этого захотеть.

Верь, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой

придет сиянье света, ты в это верь и будь неколебим!».

Пойми, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

Поделись с кем-нибудь своими переживаниями, не замыкайся на своих проблемах, и больше общайся с друзьями и другими людьми.

Найди «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумай, как он справлялся с проблемами.

Сделай выводы. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью. Теперь ты знаешь, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует – другой раз учти свой новый опыт.

Сравни свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего. Хорошее всегда перевешивает плохое, хоть ненамного.

Если стресс «налицо», можно поплавать или покататься на велосипеде, чтобы хоть на время об этом забыть.

Не предавайся «генерализации» и «катастрофизации». Если тебя предал один человек, это совсем не значит, что «все такие»

(генерализация). Если ты получил «2» на экзамене — это еще не катастрофа.

Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

А еще: старайся выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (делай зарядку, танцуй, занимайся спортом, музыкой и т.д.).

Если все же ты чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями и тебе требуется помощь, не стесняйся ее попросить. Не надо этого стыдиться.

Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Большинство старшеклассников переживают эмоциональное состояние тревоги, возникающее в процессе обучения (например, во время экзаменов).

Тревога часто появляется из-за того, что человек заранее ждет неудач, особенно в общении

с окружающими и от того, что не может правильно оценить ситуацию. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Есть категория людей, у которых тревожность очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Физиологические признаки тревожности:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- покраснение или побледнение кожи лица и рук;
- сухость во рту;
- дрожащие руки и ноги, дрожащий голос;
- холодные потные руки;
- неприятные ощущения в животе;
- и др.

Психологические признаки тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грядущей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Повышенная и очень высокая тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности человека. Если тревожность повышена, значит, что-то неблагополучно в личности человека.

Попробуй самостоятельно справиться с тревожностью. Есть специальные методы, которые

человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно.

Упражнения, направленные на преодоление напряжения и тревожности

Упражнение 1 «Расслабление под музыку»¹

Это упражнение нужно выполнять под музыку. В некоторых магазинах продаётся спокойная музыка для расслабления. Если у тебя нет такой музыки, включи любую медленную, негромкую музыку, которая тебе нравится.

Приготовь музыку и сделай шаг за шагом следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Положи руки на колени.

- Закрой глаза.

- Медленно расслабь мышцы.

- Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чём беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

- Ни о чём не тревожься и не переживай, просто слушай музыку. («Полезные навыки», тетрадь для уч-ся, под ред. О.Л. Романовой. М., 2001)

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в день. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 2 «Продумай заранее»

Шаг за шагом сделай следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза. - Вообрази себя в трудной ситуации. Например: конфликт с другом.

- Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

- Подумай, что ты скажешь и что сделаешь.

- Придумай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй задание перед тем, как окажешься в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Упражнение 3 «Глубокое дыхание».

Шаг за шагом сделай следующее:

- Считая в уме до четырёх, медленно сделай глубокий вдох.

- Задержи дыхание и снова сосчитай до четырёх.

- Считая в уме до четырёх, медленно выдохни.

- Повтори процедуру: медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

Для работы над излишней тревожностью, предлагаем тебе периодически выполнять ещё одно упражнение: «*Банка Беспокойства*».

Многие проблемы – это просто замаскированные беспокойства. А беспокойство еще никогда и ничего не решало. Упражнение «*Банка Беспокойства*» поможет тебе устранить ненужную тревогу. Мы все любим о чем-нибудь попереживать. Отведи 10 минут в неделю, чтобы «насладиться» чистым беспокойством. Все остальное время ты можешь хранить свои тревоги, составив их список и сложив в «*Банку Беспокойства*». Потом, когда подойдет время,

достань Банку, перечитайте свои беспокойства и снова «попереживай». Ты можешь обнаружить, что многие тревоги тем временем разрешились. Это освободит тебя и твои мысли для более продуктивных действий. Итак, напиши список тех проблем, которые тебя беспокоят сейчас, сложи их в Банку, и закрой ее.

Очень важный момент в работе над тревогой – научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией. Внимательно нужно относиться и к нагрузкам переутомление также может вызывать тревожность. Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Бывают ситуации, когда справиться с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка взрослых. Можно обратиться за помощью к родителям или к специалистам: врачам, психологам. Психолог поможет разобраться со своей самооценкой, поработать над, преодолением внутренних конфликтов, над, формированием навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Как стать уверенным в себе?

Следует понять, что уверенность подобна деревьям – она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти,

окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит тебе справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями.

Слово «уверенность» происходит от слова Вера – поэтому для начала тебе необходимо поверить в то, что ты – уникальная, неповторимая личность, достойная признания, уважения и любви.

Затем нужно выяснить свои сильные, положительные качества. Если ты считаешь, что у тебя таких качеств нет, то ты очень сильно ошибаешься! Не бывает абсолютно отрицательных или абсолютно слабых людей, в каждом есть свои сильные стороны. Для этого можно обратиться к родственникам или друзьям, ведь со стороны мы выглядим иначе, чем в собственных глазах. Выяснил?

Теперь нужно попросить близких чаще говорить тебе об этих сильных качествах, не забывая и самому их поддерживать и развивать.

Но кроме сильных сторон у тебя, как и у любого другого человека, есть и слабости. Ты должен решить, от каких из них ты хочешь избавиться в первую очередь. Только не пытайся бороться со всем сразу. Действуй поэтапно, стараясь отмечать каждый, даже самый маленький успех в этой нелёгкой работе. Ведь именно ощущение успешности является основой уверенности. Успех дает силы, необходимые для последующих усилий.

И помни, что воспитание уверенности требует времени, и ускорить этот процесс очень сложно, а сломать – легко. Главное – чтобы твое движение в сторону большей уверенности было последовательным, а его скорость может быть разной.

Кризисы в нашей жизни

Кризис – это своего рода развилка, разделение дорог, за которой может последовать либо крах, ибо благополучное разрешение. В кризисном состоянии человек склонен чрезмерно концентрироваться на собственных трудностях и переживаниях. Он рассматривает их как безнадёжный тупик.

Кризис в жизни – это всегда неприятно. Человек, переживший кризис, всегда становится сильнее, потому что у него появляется опыт, которого раньше не было.

5.6. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии

Причинами депрессии могут быть также следующие ситуации:

1. Семейные проблемы родителей.
2. Смерть близкого человека.
3. Болезнь кого-то из членов семьи.
4. Отсутствие друзей.

Подростки часто бывают мрачными, поэтому трудно сказать, когда молодой человек

действительно находится в состоянии депрессии. Никогда не следует обращаться к экстрасенсам, знахарям, колдунам, даже если они утверждают, что имеют специальное медицинское образование и обещают «излечить все болезни» и «устранить все проблемы». Эти люди могут нанести существенный вред психическому здоровью.

Депрессия приносит с собой множество мучительных чувств: отчаяние, безнадежность, беспомощность, вину, стыд, внутреннюю опустошенность и убежденность в своей ненужности, бездарности и бесполезности. Некоторые подростки, испытывая эти чувства, зачастую не знают, что предпринять. Они находят самый лёгкий путь «решения» собственных проблем – путь саморазрушения: они много курят, употребляют алкоголь, принимают наркотики, становятся распущенными, враждебно относятся к окружающим, водятся с «дурными компаниями» или помышляют вообще расстаться со своей жизнью. Это самый лёгкий путь и самый глупый!

Если тебе плохо, ты должен с кем-нибудь обязательно поговорить. Лучше всего, если это будут родители.

Если родители не готовы тебя выслушать, понять, разделить твои переживания и посоветовать тебе что-нибудь, тогда подумай: с кем ты чувствуешь себя комфортно и спокойно, и откройся этому человеку, расскажи о себе и своих переживаниях.

Если тебе действительно не с кем поделиться, то ты можешь позвонить по «**телефону доверия**».

Там работают хорошо подготовленные специалисты. Они не только могут дать ценный совет, они - хорошие слушатели. Порой уже один тот факт, что эти люди тебе неизвестны, ты слышишь их дружелюбный голос, - заставляет быть менее сдержанным, более открытым в выражении чувств.

Могут помочь **консультации психолога и психотерапевта**. Специалисты помогут узнать о причинах твоей депрессии и научить тебя справляться с ней.

Ты можешь помочь себе сам!

Ты не решишь свою проблему, лёжа на диване. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение. И не просто, потому что ты отвлекаешься от своих проблем, а потому, что повышается мышечный тонус.

Чем дольше ты пребываешь в депрессии, тем больше ты впадаешь, втягиваешься в неё. Не углубляйся! Ищи выход! И помни: депрессия проходит. Время - лучший лекарь. Так говорят испокон веков. Поверь в это!

Если случилось горе...

«Что делать, если ты потерял близкого человека и тебе без него плохо?». Горе после потери дорогого человека очень глубоко. Когда такое случается, от него нельзя убежать, спрятаться. Горе надо пережить. Приняв его умом и сердцем. Первая стадия – всегда шок, протест, одиночество. Кажется, что осознать потерю

невозможно, все пусто, нет сна, аппетита. Часто возникает чувство вины. Не надо скрывать своего горя, если хочется плакать – плачь, в этом нет ничего постыдного. Если есть друзья, родственники, близкие – расскажи им о своих переживаниях. Сходи в церковь и помяни умершего. Христианство учит, что смерть — только переход из одного мира в другой. Церковь советует не только молиться, но и делать добро во имя умерших. Пройдет какое-то время, и тебе станет легче.

Переживай, но не уединяйся, старайся быть с друзьями, родными.

Занимайся делами, вспоминай умершего и твои отношения с ним. Если по-настоящему не изжить горя, его последствия могут подорвать здоровье, отразиться на психическом равновесии.

Люди, перенесшие горе, становятся взрослее, глубже, лучше, научаются сострадать другим.

Не стесняйся позвонить по «Телефону доверия» «в любое время» дня и ночи.

Если ты или твой друг в отчаянии

Возможно, ты или твой друг столкнулись в своей жизни с такими трудностями, попали в такое положение, из которого, как вам кажется, единственным выходом было бы самоубийство. В некоторых случаях (утрата дорогого человека, разочарование в дружбе, несчастная любовь и т. д.) эмоциональные переживания достигают степени невыносимого страдания, и возникает желание покончить с собой. Тогда кажется, что

самоубийство поможет разрешить все жизненные трудности. Такие мысли возникают обычно в минуты отчаяния.

Остановитесь, дайте себе и вашим близким еще один шанс – посетите психолога! Не бывает безвыходных ситуаций, в крайнем случае, «выход там же, где и вход», как сказал один мудрец, умереть мы всегда успеем, поэтому стоит побороться за себя до последнего.

Тебе известна притча про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком? Одна решила, что бессмысленно что-то делать, сложила лапки и утонула. А другая, барахталась до тех пор, пока молоко не превратилось в сметану, а затем в масло. И тогда лягушка смогла выбраться. Она хотела жить, она верила в спасение, но, главное, она верила в себя, в свои возможности, в свое неотъемлемое право на жизнь!

Некоторые люди, в том числе и подростки не находят никакого другого пути решения своих проблем, кроме как уничтожения самого себя, т.е. самоубийства.

Прежде, чем лишать себя жизни, нужно обязательно сделать три вещи:

- съесть мороженое (или ещё что-нибудь вкусненькое),
- принять душ,
- поговорить с кем-нибудь из взрослых.

За это время человек успевает остыть и опомниться от отчаяния, и убивать себя уже не хочется. В такие моменты еще полезно вспомнить,

что по христианским и многим другим религиозным мировоззрениям самоубийство – это тяжкий грех.

Но если такие мысли все же приходят, время от времени, нужно обязательно без промедления обратиться к психотерапевту, психологу или психоневрологу. Эти специалисты помогут разрешить проблемы и снимут боль переживания.

В жизни бывают трудности, которые кажутся неразрешимыми. И, всё - же, люди каким-то образом поднимаются над ними, решают свои проблемы, или учатся жить с этими трудностями. Ну, например: от тебя ушёл любимый человек. Да, это трагедия, это тяжело, это невыносимо! Это не повод, чтобы лишить других людей общаться, дружить, разговаривать с тобой, любить тебя. Если ты считаешь, что твоё существование невыносимо - измени его. Измени свой внешний вид, измени обстановку в комнате и т.д.

ЗАПОМНИ: ты можешь изменить в своей жизни многое.

Что бы с тобой ни случилось, всегда помни – ты не одинок. Во всем мире и, возможно, совсем рядом есть люди, которым тоже плохо, может быть - даже гораздо хуже, чем тебе. Посочувствуй тем, у кого нет своего собственного дома, кто страдает от тяжелых ран и болезней, кто подвергается обидам и несправедливости. И ты почувствуешь, что твоя собственная беда - вовсе не исключительная, ее можно пережить и справиться с нею, как это и делают другие люди. Думай не только о себе. И тогда, даже твое

собственное несчастье не покажется таким тяжелым.

Никто не бывает удачлив каждый день. Даже у великих людей случаются в жизни большие беды и неудачи. Помни об этом, когда станет тоскливо на душе. Помни и о том, что твоя беда – не самая страшная. Люди находят в себе силы справиться с неудачами! Значит и у тебя получится!

В радости мир видится нам в розовом свете. А, рассердившись или загрузив, уже не ждём ничего хорошего. И в том, и в другом случае мы чаще всего ошибаемся. Потому что мир очень разнообразен, и никогда не известно наверняка, какой стороной он к нам в следующий момент повернётся. Поэтому, учись сам и научи своего друга, всякий раз, когда плохое настроение берёт над ними верх, повторять за мудрые слова: *«Не торопись горевать!»*.

Наши поступки, а также настроения и мысли возвращаются к нам в виде таких же поступков, такого же настроения окружающих нас людей. Поэтому: ОТНОСИСЬ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ТАК ЖЕ, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОН ОТНОСИЛСЯ К ТЕБЕ.

Любая неприятность – временная, ни одно огорчение, ни одна обида не останется с тобой навсегда. А поскольку переживать их не совсем приятно, надо поскорее с ними расстаться. КАК? Попробуй для этого выполнить следующие задания:

1. Вспомни, какие неприятности случались в твоей жизни год назад. Что ты тогда чувствовал?

Что ты чувствуешь теперь? После того, как прошёл целый год, как ты относишься к тому, что тогда случилось?

2. Задумайся, что беспокоит тебя сегодня? Чего ты боишься, о чём переживаешь? А теперь представь, как ты будешь относиться к этим страхам и огорчениям год спустя?

3. Сколько, по-твоему, должно пройти времени, чтобы человека

перестали беспокоить сегодняшние заботы и неприятности?

Если ты сам не испытываешь подобных проблем, но, если твой друг **НАХОДИТСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ – ПОМОГИ ЕМУ!**

Если твой друг живет в неблагополучной семье, если страдает от насмешек одноклассников, если он попался на крючок наркотической зависимости и т. д., у него может возникнуть тяжёлый психологический кризис. Может быть, его тревоги и беспокойства покажутся тебе недостаточно серьезными. Однако, имей в виду, сам он может считать по - другому. Более того, свои проблемы он может преувеличивать, причем настолько, что они начинают казаться неразрешимыми. Но известно, что неразрешимых проблем не существует. По крайней мере, уход от них не является решением. И если ДРУГ этого не понимает, надо помочь ему найти выход.

Крайне редко человек, принявший трагическое решение расстаться с жизнью, ни с кем им не

делится – хотя бы завуалировано, намёком. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков почти всегда предупреждают о своих намерениях. ***Важно вовремя заметить эти знаки!*** Тот, кто говорит о суициде, часто его совершает! Если кто-либо, как-бы, невзначай заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он(а) давно о нём думает. Суицид – не просто способ обратить на себя внимание – это знак того, что человек действительно попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось.

Поэтому, если кто-то из твоих друзей говорит: «жизнь потеряла всякий смысл», «жить не хочется», «всё вокруг мерзко и отвратительно и терпеть это, больше нет сил» и т.д., или раздает свои ценные вещи друзьям, прозрачно намекая, что ему они больше не пригодятся – **надо бить тревогу!**

Объясни своему другу, что со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей и чувств, уникальный опыт и мировоззрение.

Рекомендации «отчаявшимся» подросткам

Эти рекомендации придумали твои сверстники, учащиеся старших классов разных школ города. Рекомендации, предназначены специально для тех ребят, которые попали в трудную жизненную ситуацию и считают, что единственный выход из неё - самоубийство.

Это, своего рода аргументы, которые помогут убедить человека в том, что надо жить!

- Старайся искать позитив в любой ситуации. Радуйся всему!

- Из каждой ситуации есть выход, просто нужно постараться его увидеть.

- Мы всегда думаем, что если вдруг умрем, то что-то кому-то докажем. Но даже если это так, ты сам уже об этом не узнаешь. Тогда теряется весь смысл действия. Подумай, ведь это твой и только твой выбор.

- Надо искать в себе силы, которые помогут жить. Жизнь проверяет нас на прочность, не надо сдаваться, надо идти к своей цели, своей мечте.

- Только подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой, а какие хорошие слова ты можешь говорить своим родителям и друзьям. И сколько еще интересных чувств ты можешь испытать в своей жизни!

- «В моменты, когда мне становилось совсем плохо, я шла и принимала душ. Это удивительно, но вода смывает часть душевных мук. Затем я шла на балкон, и смотрела на звезды. Я знала, что одна из них принадлежит мне, и сознание того, что она потухнет, порождала во мне жажду жизни. Тут вдруг подул легкий ветерок... Ах, какое приятное ощущение...! И тут я услышала, как бьется сердце у меня в груди. На миг я представила, что оно остановится, и я больше никогда не увижу звездного неба, друзей, родителей... И тут ко мне пришло озарение. Я поняла, что моя любовь – это вдохновение, и я начала писать стихи».

• Люди! Наша жизнь – самое дорогое, что есть на свете у любого. Но она очень хрупка! Берегите ее! Делайте для нее самое лучшее, ведь вы делаете это для себя. Абсолютно каждый в силах сделать себя счастливым, главное – не лениться. Радуйтесь каждому дню, каждому лучику солнца, каждому дуновению ветерка! Улыбнитесь каждому прохожему. Проявляйте доброту, благожелательность, помогайте людям - и вам все это вернется.

Преодоление кризиса

Для многих житейских проблем существуют довольно простые и доступные решения. И если они нам не известны, то мы, по крайней мере, знаем, к какому специалисту обратиться за советом. Так, например, обычный человек не слишком искушен в вопросах права. Поэтому, в случае необходимости он отправляется в юридическую консультацию, где знатоки законов помогут ему найти правильное решение.

В случае болезни человек обращается к врачу, который квалифицированно разберется в причинах недуга и пропишет нужное лекарство. А как поступить, когда болит душа?

В таких случаях помощь может оказать психолог, В нашем городе много таких специалистов. Есть специальные психологические центры. Одним из таких является **городской психолого-педагогический центр** (пр-т Комсомольский, 77), в котором каждый подросток и взрослый может получить квалифицированную психологическую помощь.

Если ты не готов идти к психологу, то ты можешь воспользоваться услугами **«Телефона доверия»**. Туда можно анонимно, не называя своего имени, обратиться в тяжёлую минуту за помощью и советом. Но как быть, если по каким-то причинам такую помощь получить затруднительно?

На самом деле, психологическую помощь человек способен оказать себе и сам. Тем более её могут оказать друг другу близкие друзья, которых связывает взаимное доверие и готовность к взаимовыручке. Есть несколько общих и доступных правил, которые позволяют успешно бороться с психологическим кризисом - самостоятельно или с помощью друга.

Правило, которое необходимо запомнить.

Если переживания тебя слишком тяготят, ими необходимо поделиться с тем, кто выслушает тебя со вниманием и участием. Если от внутреннего кризиса страдает кто-то из друзей и близких, надо дать ему возможность разрядить напряжение в дружеской беседе. Для этого не обязательно обладать великой мудростью, достаточно просто уметь внимательно слушать. Ведь порою человеку, чтобы стало легче на душе, нужно просто выговориться. Впрочем, такой разговор не только выполняет функцию разрядки. Чтобы правильно понять, осознать свои проблемы, человеку необходимо их внятно выразить. Этому помогают осторожные наводящие вопросы (которые имеет смысл иной раз задать и самому себе, когда хочешь разобраться в своих противоречивых

чувствах). Важно найти ясные ответы на довольно простые вопросы:

- Что именно приносит сильное огорчение! Случалось ли что-то подобное в прошлом?

- Удавалось ли раньше справляться с такими неприятностями? Если да, то что этому способствовало?

- Нельзя ли и теперь использовать эти средства?

Мы уже говорили о том, что в кризисном состоянии человек склонен чрезмерно концентрироваться на собственных трудностях и переживаниях. Он рассматривает их как безнадёжный тупик. Так бывает, когда человек заблудится в лабиринте. И ему надо напомнить, что существует еще множество разных ходов помимо злосчастного тупика. Если как следует поискать, обязательно найдешь выход. Есть специальный прием, который помогает избавиться от ощущения безвыходности, безысходности. Этот приём называется «позитивным переосмыслением». Ведь в любой неприятности, как ни странно, можно найти свои положительные стороны. Например, родители постоянно ругают тебя за плохие отметки, и из-за плохой успеваемости; не осталось никакой надежды поступить в вуз? Что ж, значит, ты найдешь себе какую-то иную профессию, в которой проявятся твои пока нереализованные способности. Тебя предал друг? Но благодаря этому ты стал лучше

разбираться в людях и теперь не будешь так наивно доверчив, и так далее.

Конечно, подобный подход не всегда утешает. Зато он позволяет научиться, более спокойно, воспринимать действительность. Ведь мир окрашен совсем не в черно-белые тона. И во всем многообразии его оттенков всегда найдется какой-то светлый тон. Самое важное – перестроить не столько свое восприятие мира, сколько реальное поведение, а для этого требуется перестройка всей системы мотивов. Человек, попавший в тиски кризиса, заботится лишь о том, как избавиться от тягот жизни. Отсюда всего один шаг до бесплодной идеи ухода, бегства. Душевного благополучия способен достичь тот, кто стремится чего-то добиться. Поэтому «лекарство» от кризиса – не мучительное «самокопание», а реальное дело, в котором можно достичь осязаемых успехов. Важен любой, хотя бы самый маленький успех в какой бы то ни было сфере деятельности! Человек, которому хоть что-то удастся, начинает ставить перед собой всё новые и новые цели. Значит, жизнь

продолжается! Свои ближайшие, а также весьма отдалённые цели полезно выстроить в некий перспективный план. Надо более или менее реалистично представить себе: чего мне удастся добиться через год, через два, через пять лет? Что для этого потребуется? Кто сможет мне в этом помочь? Пускай это будет не очень определенный план, главное, чтобы он был. Ведь человек жив, пока он к чему-то стремится. Не существует ни

одной причины, по которой можно было бы отказаться от своего будущего. Зато есть много причин этого не делать.

Мысли, помогающие жить

«Любой кризис – это с одной стороны, ситуация выбора дальнейшего пути, а с другой – раскрытие новых возможностей для развития». «Каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться!»

Дон Пауэлл

«Если можешь – действуй (и тогда некогда беспокоиться), а если действовать бесполезно, что зря беспокоиться, все равно ничего не изменишь».

Восточная мудрость

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение».

Спиноза

«Научитесь жить, а не влачить существование! Ваше единственное несчастье в том, что вы считаете себя несчастными. Вы думаете о том, чего у вас нет, вместо того, чтобы пользоваться тем, что у вас есть».

А. Моруа

«Расспроси сам себя. А вдруг я терзаюсь и горюю без причины и считаю бедою то, что вовсе не беда». *Сенека*

«Лучший день – сегодняшний».

П. Брэг

«Дверь в человеческие отношения открываются на себя».

Автор неизвестен

«Хочешь уважения - не начинай с крика».

Грассман

«Если люди долго спорят, то это доказывает, что, то о чём они спорят, неясно для них самих».

Вольтер

«Собратся вместе – это начало. Работать вместе – это прогресс. Остаться вместе – это успех». *Береби*

«Умение прощать - свойство сильных. Слабые никогда не прощают».

Ганди

«Все победы начинаются с побед над самим собой».

Л. Леонов

«Береги, щади неприкосновенность, уязвимость, ранимость другого человека»

А. Сухомлинский

«Самое трудное в споре - не столько защитить свою точку зрения, сколько иметь о ней четкое представление».

Андре Моруа

«Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается, но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается еще сильнее».

Ф. Ларошфуко

Жизнь не может быть настолько тяжела, чтобы ее нельзя было облегчить отношением к ней.

Э. Глэзгоу

«Когда нет самого важного, все становится неважным, и все неважное становится важным, и любое может стать смертельным».

Л. Гинзбург

«Человек – как кирпич, обжигаясь, становится крепче.

Поверить в себя, когда другие сомневаются в тебе – тоже мужество.

Тот, кто имеет «Зачем жить», выживет любое «Как»».

Ф. Ницше

«Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены».

Е. Лец

Куда обратиться за психологической помощью?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр.

Психологическая помощь нужна тогда, когда в твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет, когда у тебя горе, когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить, когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты вырабатываешь другой стиль поведения или изменишь привычки. Иногда для решения твоей

проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам депрессиям. Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе.

Психологи могут помочь тебе, сопровождая на этом пути! Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38-04-57. (с 9.00 до 17.00).

Молодёжная линия для подростков, детей, родителей тел.: (3852) 33-53-81 (понедельник-пятница, 8.00-17.00).

Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей: 88002000122 (бесплатно с мобильного и стационарного телефона).

Телефон здоровья центра медпрофилактики краевой клинической больницы (3852) 68-98-20. (вопросы по срочному обращению о своём состоянии здоровья с консультацией врача).

Телефон доверия, краевая психологическая кризисная служба (круглосуточно) тел.: (3852) 66-86-88.

База номеров телефонов доверия на сайте <http://samopoznanie.ru>