

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №15 города Ставрополя



# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация - выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно "направить в другое русло" и выразить также чувства злости, боли, тревоги, страха.

Согласно международной классификации, психотерапия искусством представлена четырьмя самостоятельными модальностями: *арт-терапией* (психотерапией посредством изобразительного творчества), *драматерапией* (психотерапией посредством сценической игры), *танцевально-двигательной терапией* (психотерапией посредством движения и танца) и *музыкальной терапией* (психотерапией посредством звуков и музыки).

В отечественной и зарубежной литературе арт-терапия обычно определяется как совокупность приемов лечебно-реабилитационного и психопрофилактического воздействия, связанных с изобразительной деятельностью пациентов с разной психической и соматической патологией. В то же время, предлагаются и иные, расширенные толкования термина «арт-терапия», приходящие в конфликт определением, принятым международным сообществом.

Согласно Резолюции РОО «Арт-терапевтическая ассоциация», принятой 16 мая 2009 г., арт-терапия рассматривается как «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных и профилактических воздействий, основанных на занятиях клиента (пациента) изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала».

**Арт-терапия** (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) - это направление в психотерапии, психологической коррекции и реабилитации, основанное на занятиях клиентов (пациентов) изобразительным творчеством.

В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента.

Термин *«арт-терапия»* впервые стал использоваться в англоязычных странах примерно в 40-е годы XX века. Им обозначались разные по форме и теоретическому обоснованию варианты лечебной и реабилитационной практики. Одни были инициированы художниками и реализовывались преимущественно в студиях, организованных в крупных больницах. Другие допускали элементы психоаналитической трактовки изобразительной продукции пациентов и акцентировали внимание на их отношениях с аналитиком. В наше время арт-терапия представляет собой лечебное применение изобразительного творчества клиента, предполагающее взаимодействие между автором художественной работы, самой работой и специалистом.

Создание визуальных образов рассматривается как важное средство межличностной коммуникации и как форма познавательной деятельности клиента, позволяющая ему выразить ранние либо актуальные «здесь-и-сейчас» переживания, которые ему непросто выразить словами.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально - приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии (то, что оказывает исцеляющий эффект):

1) фактор художественной экспрессии – воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу, опыт взаимодействия с различными художественными материалами и художественным образом;

2) фактор психотерапевтических отношений – динамика взаимоотношений клиента-терапевта-группы (переноса и контрпереноса), проекции, влияние личного опыта;

3) фактор интерпретаций и вербальной обратной связи – трансформация, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов.

Существует две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент "потребляет" художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными. При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Виды арт-терапии, представленные в психологии и медицине, отвечают существующим видам искусств. Кроме того, каждый из этих видов имеет множество арт-терапевтических техник, которые применяются для решения внутренних и межличностных конфликтов, кризисных ситуаций, вековых кризисов, травм, невротичных и психосоматических расстройств и тому подобное.

Арт-терапия в узком смысле слова - рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве. Процесс создания любого творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия и символизация.

Рассмотрим несколько практических способов осуществления данной терапии.

Первой методикой, помогающей снять стресс, является нейрографика.

Нейрографика - это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону. Его разработал художник и психолог Павел Пискарев в 2014 г. Нейрографика сочетает набор психологических подходов с несколькими техниками графического изображения. На первый взгляд, такая графика выглядит абстрактной, но ее основа не просто эмоциональная - она нейрографическая; рисование нейрографики напрямую связано с изображением реальности.

Итак, в основе нейрографики лежат следующие тезисы.

1. У каждого человека формируется своя собственная картина мира. Она является отражением окружающей реальности в сознании индивида. Каждый из нас по-своему интерпретирует окружающую действительность.

2. Наша картина мира создается преимущественно из зрительных образов. Они воспроизводят глубинные связи, которые возникают между нейронами. Многочисленные нейронные связи формируют наше сознание и представление о мире.

3. Когда человек переносит эти образы на бумагу, он видит, что его проблема выражается в простых геометрических фигурах (линии, окружности, треугольники, многоугольники и т. д.).

4. Графическое изображение проблемы помогает лучше понять ее суть, правильно сформулировать вопрос и в конечном счете найти решение.

В нейрографике фактически воплотились идеи арт-терапии великого психиатра Карла Густава Юнга.

Таким образом, нейрографика является методом визуализации проблем в виде простых зрительных образов. Она помогает найти пути выхода даже из тех ситуаций, которые кажутся неразрешимыми.

Главными этапами нейрографики является:

1. Проговаривание темы, которая вызывает негативные эмоции, внутренние противоречия, тревогу, страх, внутреннее неприятие. При этом желательно назвать эмоции и чувства, возникающие на этом этапе, осознать уровень внутреннего напряжения и объем нарастающей энергии.

2. Выражение названных мыслей и эмоций на листе бумаги в виде нейрографической линии или фигуры. В процессе рисования весь лист заполняется линиями, которые могут накладываться друг на друга, соприкасаться или объединяться друг с другом. При этом внимание рисующего должно быть сосредоточено не на красоте линии, а на процессе рисования.
3. Исследование формы получившихся линий и их пересечений, их коррекция. Острые углы и пересечения линий на рисунке означают наличие внутренних конфликтов. Чтобы избавиться от них, нужно скруглить все острые углы, имеющиеся на рисунке. Интерпретация фрагментов рисунка не требуется. На этом этапе происходит трансформация реальности и снятие психологических ограничений. Во время выполнения этой работы важно проследить за тем, как изменились чувства и эмоции, возникшие на первом этапе.
4. Объединение отдельных участков рисунка в единые фигуры методом закрашивания маркером или цветным карандашом. Количество таких участков, цвет линий и заполнения пространства между ними не имеют значения. Эта работа способствует снижению внутреннего напряжения, затуханию внутреннего конфликта, высвобождению позитивной энергии, способной помочь решить задачу.
5. Выявление главных линий рисунка и их прорисовка. На этом этапе происходит освобождение от проблемы, которая казалась неразрешимой на первом этапе, или ее решение.
6. Оценка изменения эмоционального состояния. Если человек почувствовал на этом этапе облегчение и освобождение, то цель достигнута. Если чувство внутреннего спокойствия и гармонии не наступило, то поверх всех фигур и линий следует нарисовать множество кругов различного размера. Это поможет снизить уровень внутреннего напряжения, вызванного темой, заявленной на первом этапе.

В нейрографике используются специальные алгоритмы рисования. Это делает ее более эффективной и обоснованной в отличие от арт-терапии. Основными алгоритмами нейрографики являются:

*Алгоритм снятия ограничений.* Он применяется для устранения тревожащих душу переживаний, эмоций и чувств, навязчивых мыслей. В итоге получается их красивая и осознанная трансформация.

*Нейроскетчинг.* Это алгоритм быстрого рисования. Основная цель – достижение быстрых изменений в мыслях, внутреннем состоянии. С помощью этого алгоритма происходит высвобождение творческой энергии.

Его применяют при рисовании портретов, пейзажей, натюрмортов, а также при конспектировании лекций, бесед, переговоров.

*НейроМандала.* Это алгоритм создания собственного индивидуального рисунка, мандалы. Во время рисования нейромандалы по определенным правилам происходит мощная работа по трансформации на 7 уровнях смысла. Действие мандалы, заряженной нужными нам силами, открывает новый потенциал жизненного запроса.

*НейроКомпозиция.* Этот алгоритм помогает художнику-нейрографу расширить имеющийся инструментарий. А также приобрести психологию могущества и включить сознание в режим формирования желаемой действительности.

*НейроТайминг.* Этот алгоритм еще называют алгоритмом линии времени. Он помогает построить свою неповторимую дорогу в будущее, а также проложить путь достижений. Автор метода нейрографики очень любит этот алгоритм и считает его уникальной практикой тайм-менеджмента.

*НейроЦель.* В процессе рисования по данному алгоритму происходит работа с 3 категориями: цель, достижение, результат. У каждой из этих категорий есть свое графическое изображение. Перенос их на бумагу, человек программирует себя на реальные достижения.

*НейроКонтакт.* Мы общаемся с людьми, используя определенную модель, выстроенную в нашем подсознании. Этот алгоритм помогает изменить устоявшуюся систему взаимоотношений с людьми. И, соответственно, моделировать те отношения, которые нам необходимы в жизни.

Нейрографика помогает:

- раскрыть внутренний потенциал;
- изменить неэффективные шаблоны поведения;
- избавиться от внутреннего напряжения и стресса;
- освободиться от психологических ограничений;
- по-другому взглянуть на волнующую проблему и найти ее решение;
- вдохновлять и мотивировать самого себя.

Нейрографика позволяет нам вывести тревожащую проблему из области постоянного обдумывания и переживания в графическое представление, перенос ее на бумагу в виде рисунка. Это помогает нашему подсознанию найти ответы и пути решения, не закливаясь на стандартных вопросах.

Другой методикой арт-терапии является мандалотерапия.

В переводе с санскрита слово «мандала» переводится как «диск, круг». Круг замкнут, у него нет ни начала, ни конца. И этот круг символизирует собой образ единой Вселенной.

В мире существует огромное множество видов мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскрашивать готовые картинки, рисовать красками или карандашами на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветов, природных материалов, цветного песка, плести мандалы из ниток и т.д.

В психологии мандала олицетворяет собой символическое изображение внутреннего мира, мыслей, чувств человека. Все это находится в безопасной форме круга. К.Г. Юнг говорил, что мандала – это универсальный психический образ, символизирующий самость – глубинную сущность души человека.

По сути, мандала представляет собой мостик между внутренним и внешним миром человека, между его сознанием и подсознанием. Когда мы создаем мандалу, мы закладываем в нее глубокий смысл. Изображаем свою душу и можем посмотреть со стороны на процессы, в ней происходящие. Увидеть самые тонкие переживания, которые сложно, а в некоторых случаях и невозможно выразить иными способами.

Существует три формата мандалотерапии:

- активная – пациент самостоятельно создаёт мандалу из имеющихся материалов или заполняет изображением (цветом) пустой круг на бумаге;
- пассивная – клиент получает готовое центрическое изображение или конструкцию для терапии;
- смешанного типа – человек выбирает готовый шаблон и раскрашивает мандалу.

Метод действенен благодаря следующим эффектам:

- эффект зеркала – мандала отражает внутреннее состояние клиента;
- эффект структурных компонентов – круг символизирует духовное проявление, квадрат – материальную реальность, а точка в центре – это «точка сборки», эго, квинтэссенция смысла и важности;
- эффект смысла – с помощью мандалы можно обратиться к любой теме по запросу;
- эффект взаимодействия с творческими инструментами – особое свойство арт-терапевтических методов.

Направления для использования метода мандалотерапии:

- терапия нарушений самооценки;
- депрессивные состояния;



- приведение человека к внутреннему балансу;
- проработка страхов;
- работа с агрессией и гневом;
- устранение раздражительности;

возвращение радостного отношения к жизни, светлого взгляда на мир.

Таким образом, методы арт-терапии в коррекционной работе позволяют получить следующие позитивные результаты:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы.

2. Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов.

3. Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арттерапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.

4. Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.

5. Оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

6. Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной "Я-концепции" и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного клиентом.

В настоящее время работа учителя характеризуется постоянными нервно-эмоциональными нагрузками, а также психоэмоциональным напряжением. Высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное «выкладывание» в общении со школьниками обуславливают стрессогенный характер деятельности учителя. Чтобы всегда контролировать свое эмоциональное и психическое состояние нужно не только ознакомиться с теорией копинг – стратегий, но и освоить различные методики борьбы со стрессами

С помощью методов арт-терапии успешно разрешаются внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, проводится работа с травмами, потерями, тревогами, а также развивается креативность, повышается целостность личности.

## ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

### Правила самозащиты (действия) детей при буллинге

- Попросить о помощи кого-то из одноклассников, с кем у тебя хорошие отношения. Когда обидчик начнет унижать тебя или друга - заступиться всем вместе. Сказать, что это травля. Это недопустимо. И что, если обидчик будет продолжать, вам придется заявить учителю или завучу. Пока есть угроза, ходить по школе или по дороге домой вместе.
- Не реагировать на клички.
- Обратиться за поддержкой к друзьям.
- Сказать учителю, психологу.
- Сказать родителям.
- Сказать учителю. Значит ли это быть ябедой? Нет, таковы школьные правила. Тем более, если силы неравные, ведь буллинг - это сильный против слабого или несколько против одного. Обидчик как раз и надеется на то, что тот, кого он обижает, побоится прослыть ябедой, и пользуется этим.
- Сказать родителям, если учитель не защитил или не поверил, или ты почему-то не смог ему об этом сказать.
- Не обращать внимания, как бы не слышать грубые слова (тогда обидчику станет скучно, и он перестанет обзывать). Но это помогает не всегда и только в начале.
- Дать грубый отпор (словами).
- Обратиться по телефону в службу доверия.

### Памятка для родителей «Если ваш ребенок стал жертвой буллинга»

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?

Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.

- Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
- Не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
- Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
- По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
- Задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне.
- У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в ОУ или покончит жизнь самоубийством.
- В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
- Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
- Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
- Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.
- Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.

### **Памятка для родителей**

#### **«Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга»**

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

Вот несколько советов об этом:

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
- Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.

- Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!

### **Памятка для учителя «Как распознать буллинг. Признаки буллинга.»**

Ученик на всех переменах один.

Он всегда один выполняет задания в малых группах.

Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.

Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.

Стал хуже учиться.

Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).

С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.

Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.

Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.

Старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов.

В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.

Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы» у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.

Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться. Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

### **Памятка для учителей «Принципы профилактики буллинга в школе.»**

- Если что-то испортило репутацию ребёнка, нужно приложить силы, чтобы поднять авторитет, показать его в выгодном свете.
- Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.
- Дать проявиться детям (особенно непопулярным) в их дарах, помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.
- Не допускать при всём классе оценивать и обсуждать неблагоприятные и личные качества ребёнка.

- Объединять класс совместными мероприятиями: поездки, участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры в перемену.
- Максимально включать весь класс в процесс работы, чтобы не почувствовали не востребованными.
- Нельзя сравнивать способности между детьми.
- Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.
- Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия в кружках, секциях).
- Организовать дискуссии, игры-размышления, просмотр видеоматериалов и фильмов, демонстрирующих специфические проблемы молодежи (секс, наркотики, насилие), санитарно-просветительская работа.
- Рассказывать родителям о буллинге и позиции школы заранее, в начальной школе!!!

Неэффективные методы преодоления буллинга. (что не надо делать учителю)

- Перекалывать всю ответственность на психолога
- Переадресовать проблему родителям
- Провести мероприятие, акцию – вообще что-либо единовременное и краткосрочное
- Отправлять участников (жертву и беллера) к директору, требовать от буллера извинений
- Рекомендовать жертве не обращать внимания
- Неэффективный вызов жалости,
- Определение проблемы травли как личной проблемы жертвы,
- Долгие объяснения случившегося,
- Признание правомерности правил игры «бей или ударят», обвинения или наказания.
- Последнее — пример насилия уже со стороны учителей, поскольку наказывать можно, но в очень крайнем случае.

**Эффективные методы включают:**

- Разговор с детьми младшего школьного возраста, порицание. До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы, и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.

- Влияние на агрессора извне. После 12 лет моральные убеждения уже сформировались, и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.
- Привлечение авторитетного союзника. Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

#### Действия учителей

- Не игнорировать, не преуменьшать значение. Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.
- Занять позицию. Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.
- Разговор с классом. Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрова «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно. Проинформировать педагогический коллектив Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования, в Совет отцов, в церковь и т.д.
- Пригласить родителей для беседы. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь

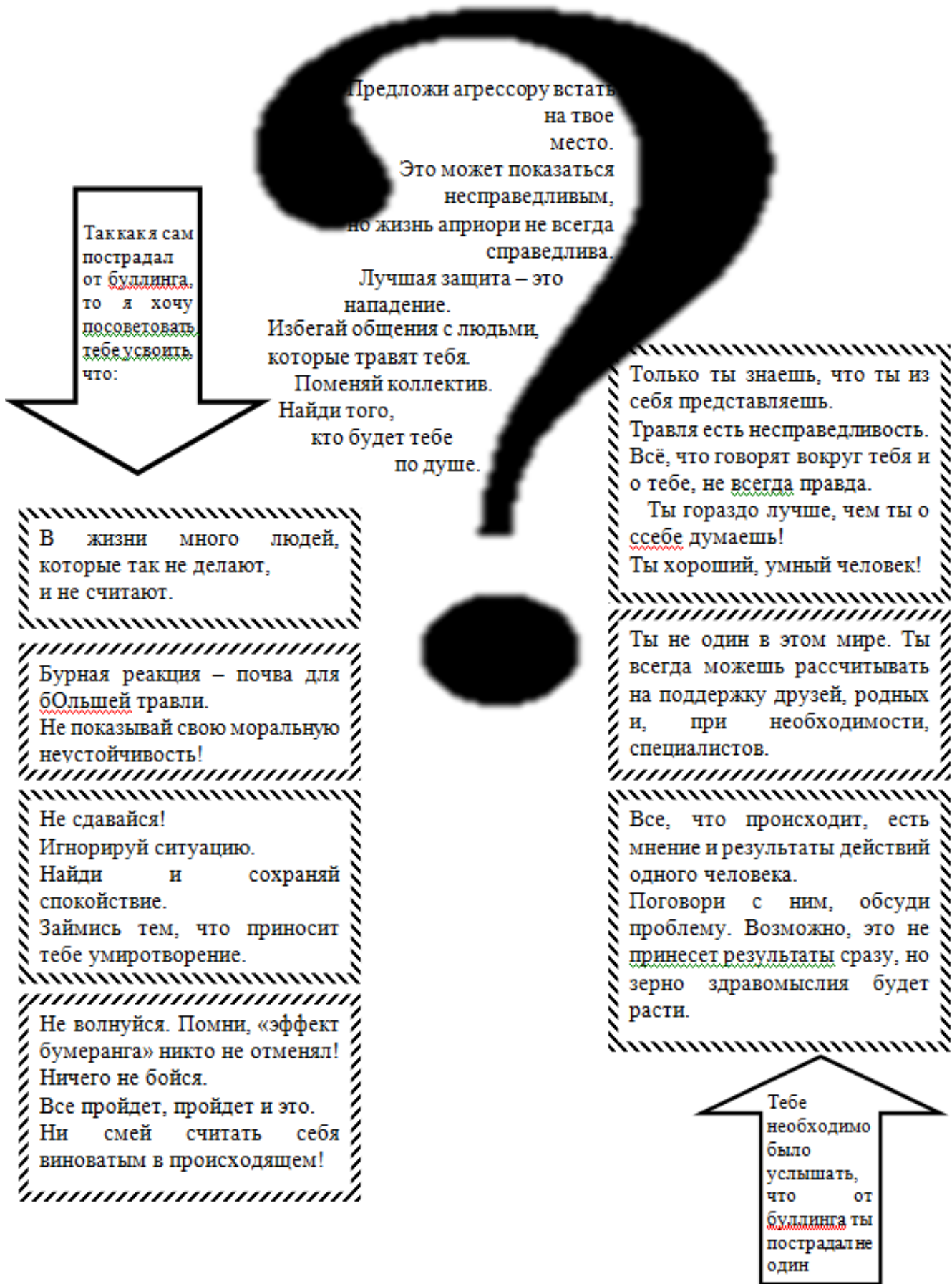
родителей, обсудить с ними тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования. Программа шефства Система шефства старших школьников над младшими создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

**План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:**

1. Прямота. Называем проблему своим именем — это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля — это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.
2. Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.
3. Введение новых правил поведения и ответственность. Предложите альфам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.
4. Помощь специалиста. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.



## Способы практической помощи при различных видах травли



**Древние греки воспринимали учебу как лучший вид отдыха.**

**«Конструктор копинг стратегий»**

<b>Семейство копингов</b>	<b>Стратегии</b>	<b>Достоинства</b>	<b>Недостатки</b>	<b>Упражнения для развития</b>
<b>Решение проблем</b>	планирование инструментальные действия выработка плана поведения			
<b>Поиск информации</b>	изучение наблюдение обращение с вопросами к другим			
<b>Беспомощность</b>	растерянность неспособность к когнитивному анализу когнитивное истощение			
<b>Избегание</b>	уход от когнитивного анализа уход от поведенческих действий отрицание мечтательность			
<b>Самоуверенность</b>	эмоциональная регуляция поведенческая регуляция выражение эмоций эмоциональный подход			
<b>Поиск поддержки</b>	поиск понимания поиск комфортных условий поиск инструментальной и духовной поддержки			
<b>Делегирование</b>	неадаптивный поиск помощи недовольство, жалобы жалость к себе			
<b>Изоляция</b>	уход маскировка избегание других			
<b>Приспособление</b>	отвлечение когнитивное переосмысление минимизация действий принятие			

<b>Сотрудничество</b>	переговоры убеждение расстановка приоритетов			
<b>Покорность</b>	размышление ригидные персеверации преобладание назойливых мыслей			
<b>Сопrotивление</b>	обвинение других проекция агрессия			

## **Рекомендации для родителей по улучшению отношений с детьми**

Семьи, в которых царит сотрудничество, понимание, принятие формируют у детей продуктивные копинг стратегии, что позволяет последним успешно преодолевать стрессовые ситуации. Для формирования таких стратегий, необходимо создать гармоничную семейную обстановку. Вследствие этого, можно предложить родителям следующие рекомендации по улучшению взаимоотношений с детьми:

1. Активно участвовать в жизнедеятельности семьи: проявлять внимание и интерес к другим членам семьи, их деятельности; принимать равноправное участие в обсуждении интересующих тем.
2. Находить время для разговора с ребенком.
3. Помогать ребенку в развитии его умений и талантов.
4. Хвалить чадо за конкретные поступки. Старайтесь хвалить так, чтобы он понимал, что именно сделал хорошо и почему вообще это хорошо.
5. Уважать собственное мнение ребенка.
6. Дать возможность ребенку чувствовать его важность в семейных делах.

На выбор стратегии поведения в конфликте определенно влияет стиль детско-родительских отношений. Данные рекомендации выделены специально для каждого из стилей, в целях улучшения взаимодействия с детьми.

«Авторитарная гиперсоциализация»:

1. Учитывайте позицию ребенка, его побуждения, желания и переживания. Попробуйте ненадолго поставить себя на его место.
2. Старайтесь давать инструкции в форме предложения, а не распоряжения, приказа.
3. Старайтесь говорить не сухо и отстраненно, а доверительным тоном, эмоционально.
4. Запреты и меры наказания должны быть понятны ребенку, заранее с ним обсуждены и приняты обоими сторонами (родителями и ребенком).
5. Любые порицания должны быть адресованы не к личности ребенка, а к конкретным его действиям.
6. Не входите в комнату ребенка без стука или в отсутствие хозяина. Не трогайте его личные вещи. Старайтесь уважать личное пространство вашего ребенка, каким бы оно ни было.
7. Не подслушивайте телефонные разговоры.
8. Оставляйте право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.
9. Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.
10. Станьте терпимее к недостаткам ребенка. Замечайте как можно чаще в нем те достоинства, которые ему свойственны.

«Маленький неудачник»:

1. Поменяйте тактику общения и отношение к своему ребенку. Постарайтесь восстановить взаимное доверие и уважение.

2. Помогите ему участвовать в жизни семьи, четко обозначьте функциональные обязанности ребенка в семье, свои требования и ожидания.
3. Создайте семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.
4. Проявляйте «душевную теплоту» к ребенку, подчеркивайте его важность для вас и исключительность, беседуйте с ним и интересуйтесь его мнением.
5. Проявляйте участие в жизни вашего ребенка.

«Симбиоз»:

1. Не отказывайтесь от контроля, но сведите опеку к минимуму.
2. Не требуйте от ребенка только правильных, с вашей точки зрения, поступков, примите его таким, какой он есть.
3. Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы;
4. Стимулируйте общение со сверстниками.
5. Дозируйте опеку, свободу, похвалу и порицание.
6. Предоставляйте вашему ребенку самостоятельность и свободу выбора. Он имеет право совершать ошибки и учиться на них.

Стиль «Кооперация» является социально предпочитаемым и показательным стилем отношений в семье. Здесь личность ребенка развивается гармонично и всесторонне. Родителям в таких семьях можно рекомендовать продолжать отношения в том же ключе.

### **Рекомендации родителям (как сохранить авторитет)**

*Для сохранения авторитета в глаза ребенка:*

***Необходимо:***

- Уделять особое внимание образованию.
- Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- Требовать соблюдения семейных правил.
- Применять наказания, соответствующие поступку.
- Наказывать в воспитательных целях, а не ради самого наказания.
- Добиваться того, чтобы ребенок понял, за что был наказан.
- Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- Избегать прямых столкновений (ссор и скандалов).

- Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.

- Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.

- Стремиться к самосовершенствованию.

- Поступать так, как учите поступать ребенка.

### ***Нельзя:***

- Устанавливать правила на ходу.

- Постоянно менять основные правила.

- Стыдить ребенка.

- Использовать свою власть для подавления личности ребенка.

- Ругать и оскорблять ребенка.

- Слишком сурово наказывать.

- Бездумно навязывать жизненные ценности детям.

- Говорить одно, а делать другое.

### **Семь правил, которые должен знать каждый родитель**

#### **1. Говорите о том, во что вы верите.**

У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т. п. Это чрезвычайно важно, так как авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

#### **2. Устанавливайте в доме четкие, обоснованные и разумные правила.**

Дети знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это как можно скорее. Очень важно привлечь детей в соавторы

вырабатываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит ему в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях или на вечеринке.

### **3. Не подвергайте своих детей искушению.**

Идеальный выход — полностью очистить дом от сигарет, пива и прочих алкогольных напитков. Лекарства храните в недоступных для детей местах.

### **4. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.**

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Часто родители ссылаются на свою занятость, на физическую невозможность быть рядом со своими детьми каждую минуту. Но этого и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план повседневных занятий, интересных дел, которые наполнят смыслом и пользой каждый их день

### **5. Боритесь за здоровый образ жизни.**

Тем, кто ставит перед собой благородные цели, всегда труднее, чем тем, кто ничего не делает. Пусть вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей. Научитесь сами и научите детей отделять зерна от плевел, хорошее от дурного, полезное от вредного.

### **7. Верьте своим ощущениям и подозрениям.**

Никто лучше родителей не знает и не чувствует своих детей. Поэтому, если вам вдруг показалось, что ребенок пробует наркотики или вернулся к ним снова, действуйте, не колеблясь ни секунды.

**Всего одно упражнение поможет поставить себя на место ребенка и понять, что он чувствует, когда на него кричат.**

Каждый родитель хотя бы однажды ловил себя на бесконтрольном гневе в адрес ребенка из-за маленьких и не очень провинностей. Кто-то умеет вовремя остановиться, а кто-то считает, что в этом нет ничего страшного и всех так воспитывают. Но хотя бы однажды вы ставили себя на место малыша? Хотите пугающе полно ощутить на себе, что творится у него внутри, когда вы бездумно кричите?

1. Присядьте на корточки или встаньте на колени.
2. Попросите кого-нибудь кричать на вас, повод при этом не важен.

3. Сожмитесь и повторяйте «Я маленький и всего лишь хочу, чтобы меня любили».

Уже после нескольких повторений вы почувствуете, как слезы начинают литься сами собой, и ощутите себя тем самым малышом, которого сильно обидели.

Есть еще способы испытать на себе чувства ребенка:

- Возьмите большой белый лист бумаги, напишите на нем имя и возраст ребенка. Положив лист в угол, встаньте на него и представьте себя этим ребенком, который смотрит на вас, взрослого и кричащего, со стороны.
- Попросите других взрослых помочь вам. Попробуйте перевести обычные слова взрослых в действия. «Не бегай!!!» — свяжите ваши ноги, «не трогай!» — свяжите руки, «не кричи!» — завяжите рот. Прочувствуйте физически тяжесть слов, которые мы вместе с криком часто адресуем детям.
- Сядьте с собеседником спиной друг к другу в ролях родителя и ребенка и попробуйте пообщаться. Так вы сможете ощутить, что для разговора с ребенком важно быть с ним вместе, а не «рядом» или «над» ним. Вряд ли получится доверительная беседа, если вы не взаимодействуете с малышом.

### **Правила семейного воспитания (И.П.Подласый)**

- Приоритет ближайшего круга (окружения) основан на том, что сила влияния людей друг на друга прямо пропорциональна степени их близости. Следовательно, семья дает родителям наибольший шанс сделать своих детей счастливыми.

- «Власть любимого» напоминает нам, что у тех, кого мы любим, всегда есть власть над нами. Любите детей, и они станут воспитанными без дополнительных усилий с вашей стороны.

- В.Гёте высказал пожелания, которые могут служить формулировкой еще одного важного положения семейного воспитания: «Если мы принимаем людей такими, какие они есть, - мы делаем их хуже. Если же мы относимся к ним так, как будто они таковы, какими им следует быть, мы помогаем им стать такими, какими они в состоянии стать»

- В семейном воспитании весьма полезно применять прием «вызывание кризиса»,. Это своеобразная деловая игра, развивающая соответствующее кризисной ситуации, поведение. Тогда настоящий кризис не застанет вас врасплох. И вы, и ваши дети будете знать, как действовать

- Избегайте действия зависимости «давящего молчания»: контактная ситуация, сознательно удерживаемая одной стороной от превращения ее в



общение, становится для другой стороны очень быстро непереносимо-неприятной с появлением унизительно явственного чувства, когда человек сам в себе вдруг начинает слышать непроизнесенное чужое «Отстань» или «Пошел прочь!».

-«Держание в строгости», которое было в чести у наших предков, тоже не мешало бы изредка вспоминать: из посуды без трещин содержимое не вытекает.

- В воспитании нет мелочей. Достигайте крупных сдвигов в воспитании через мелочи. Хотите, чтобы ребенок вырос аккуратным - педантично приучайте, скажем, застегивать все пуговицы; хотите воспитать добрым - начинайте с вежливого приветствия соседей.

- Не начинайте снова там, где вы уже раз начинали. Посмотрите на природу: расставшись с деревом, плод не возвращается на прежнее место. Ребенок растет, отсекая вчерашние пути влияния на него.

- Опираясь на «инерцию интереса», давайте ребенку послабление в начале любого дела. Потом увеличивайте требования и, в конце концов, отменяйте фору. «Ощущение праздника» обладает свойством продолжительной стойкости, и ребенок будет помнить о нем даже тогда, когда исчезнет сам повод.

-.Если позволяют жилищные условия, поставьте дома стол овальной формы. Замечено, что люди за круглым столом произвольно более доброжелательны.

-.О родительской ласке и ее магическом действии на детей знают все. Остается немного напрячься.

-.В семье нет места для мести. «Выходя на дорогу мести, - писал О. Уайлд, - не забудь приготовить два гроба, один из которых для себя». Родители, лишаящие ребенка каких-то привилегий за проступок, по существу мстят ему. Лучше переведите эту проблему в русло чисто экономических отношений: не сделал, сделал не так - не получишь. Без этой преамбулы ваши ограничения будут весьма похожи на субъективное отмщение.

-Великое искусство делать человека хорошим состоит в том, чтобы сначала заставить его признать это начало внутри себя, а затем внушить ему, что он может стать лучше. Ничего не делайте, а лишь развивайте гордость в человеке, и его страх перед позором всегда будет пропорционален стремлению стать лучше, ибо, чем больше человек ценит себя, тем больше он приложит стараний и тем больше лишений перенесет, чтобы избежать позора.

## **Рекомендации психолога родителям пятиклассника**

1. Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
2. Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
3. Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
4. Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
5. Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
6. Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
7. Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
8. Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.
9. Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».
10. Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!
11. Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!

**ВНИМАНИЕ!** Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ЕДИНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

*Уважаемые родители выпускника!*

*Ваши сын или дочь приняли важное решение – участвовать в Едином государственном экзамене (ЕГЭ).*

### **Почему они так волнуются?**

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

## **Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

Вы можете:

- ✓ Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- ✓ Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
  - откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
  - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- ✓ Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
- ✓ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- ✓ Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днем, если «сова» – вечером.
- ✓ Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- ✓ Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
- ✓ Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- ✓ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на *подготовку организма*, а не на приобретение знаний.

## «ЗАГАДОЧНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»

Ребёнок, учитель и родители. Треугольник не менее классический, чем любовный, и не менее загадочный, чем бермудский. Кто с кем должен быть заодно? Или кто против кого? Именно так зачастую и рассматривают свои отношения с педагогом родители, забывая, что учитель и родители должны быть, как минимум, союзниками (а лучше, партнерами), и цель у них общая: обучить и воспитать ребенка. Поэтому ребёнок занимает вершину этого треугольника, родители и учителя — места у его основания. Оно должно быть максимально прочным и устойчивым, его не должно «перекашивать» ни в какую сторону. Поэтому правильно выстроенные отношения родителей с педагогом — это если и не половина успеха, то очень серьезный взнос в процесс образования ребенка.

Как это сделать? Все мы живые люди, подвержены перепадам настроения, наше мнение всегда субъективно и наш ребенок для нас всегда «самый-самый». И это нормально. Разве может быть по-другому? Родителей бросает из крайности в крайность, в зависимости от эмоционального состояния, успехов или неудач ребенка. Да мало ли еще от чего.

Есть несколько базовых правил, которые помогут заложить фундамент нормальных, ровных и, что важнее всего, деловых отношений с учителем.

### **1. Придерживаться элементарных правил вежливости**

Здесь сложно что-либо добавить, но иногда полезно еще раз проговорить важные вещи.

### **2. Обращаться к учителю на «вы» и по имени-отчеству**

Это правило незыблемо, даже если педагог кажется вам очень молодым или «своим в доску». Это поможет вам задать нужную, уважительную дистанцию и удержит от оскорблений даже в случае эмоционального срыва.

### **3. Держать в узде свои эмоции при разговоре с учителем**

Они мешают услышать позицию преподавателя. Постарайтесь вникнуть в суть его претензий. Если не получается, если эмоции все же зашкаливают, извинитесь, и попросите учителя о встрече позже, когда «переварите» информацию, обдумаете в спокойной обстановке и будете готовы к конструктивному диалогу.

### **4. Не приходите к учителю по серьезному поводу без предупреждения и взаимной договоренности**

У учителей, как правило, достаточно плотный график, и чтобы уделить время вам, учителю придется чем-то жертвовать. Согласитесь, не лучшая

атмосфера для конструктивного диалога. Визиты в стиле «как снег на голову» радуют учителей, только если ваш ребенок — отчаянный головорез, и место ему в колонии для малолетних преступников, либо если за десять лет обучения ребенка вы явились в школу первый раз.

### **5. Не критиковать учителя в присутствии ребенка**

Даже если педагог не прав, критиковать взрослых — прерогатива взрослых, но никак не детей. Это во-первых. А во-вторых, выслушайте сначала учителя, а потом уж делайте выводы. Любой ребенок — тоже человек, и ничто человеческое ему не чуждо. А человеку очень свойственно оправдывать свои поступки и очень убедительно объяснять свои промахи. Это нормально, это одно из проявлений инстинкта самосохранения. Поэтому узнайте точку зрения учителя на происшествие, а потом уже делайте выводы. Если ребенок все же был прав, объясните ему, что учитель ошибся, ведь право на ошибку есть у каждого.

### **6. Помните, зачем пришли. Всегда**

Общаясь с учителем, возьмите за правило держать в уме цель вашего взаимодействия. Цель эта — обеспечить комфортные условия для получения знаний вашим ребенком, а вовсе не доказать учителю его глупость и никчемность на фоне вашего блестящего ума и универсальной компетентности.

### **Плохая успеваемость**

Когда вам звонит учитель, велики шансы, что разговор пойдет либо о плохих оценках, либо о плохом поведении. В такой момент хочется встать в защитную позу и отвергать всякие обвинения педагога (которые он еще и озвучить не успел). Как можно остаться спокойным в такой ситуации? Все дело в правильных вопросах — они помогут вам сразу же начать выстраивать план по улучшению результатов ребенка, а не скатываться к взаимным обвинениям. Мы узнали у учителей, как реагировать родителям на самые частые причины звонков и как лучше всего справиться с ситуацией.

### **Учитель говорит: "Ваш ребенок не справляется с заданиями в классе".**

Проблемы с успеваемостью — это симптом большого числа проблем. Ребенка могут отвлекать проблемы в семье, или ребенок просто плохо высыпается и не может сосредоточиться. Вполне возможно, что пробелы в знаниях ребенка — следствие болезни в прошлом учебном году, когда эту тему изучали в классе. Сам ребенок в ней разобраться не сумел.

**Правильная реакция:** уточните все подробности у учителя, чтобы понять, какого рода помощь нужна ребенку: у него проблемы по всем предметам или только по одному-двум? Он плохо написал контрольную (или две) или это длится долгое время? Он не выполняет работу или не понимает задания?

**Создаем план по спасению:** всегда узнавайте мнение ребенка насчет ситуации. Спросите его: «Учитель обеспокоен твоими результатами по математике, что ты думаешь об этом?». Узнайте, как вы можете ему помочь, также придумайте несколько способов совместно с учителем. Учитель может предложить методы обучения, которые можно применять дома, или проводить дополнительные занятия и консультации для ребенка. Также родителям стоит проверять домашнюю работу ребенка и вместе с ним обсуждать совершенные ошибки. Необходимо постоянно следить за тем, как реализуется план – так родители будут уверены, что ребенок развивается в правильном направлении.

**Что дальше?** Встретьтесь с учителем через несколько недель после старта вашего плана, чтобы оценить прогресс ребенка. Если улучшений так и не произошло (либо они незначительны), рассмотрите вариант с дополнительным репетитором, проконсультируйтесь со школьным психологом насчет способностей и мотивации ребенка к обучению.

## **Плохое поведение**

**Учитель говорит: "Ваш ребенок плохо ведет себя в школе"**

**Правильная реакция:** уточните, что ребенок делает не так. Он мешает другим? Бегает по классу? От него слишком много шума? Дети часто плохо умеют выражать свои чувства, плохое поведение может быть его способом передать тревожность. Узнайте у учителя, в какое время ребенок начинает себя плохо вести – в этом может крыться ответ. Например, ребенок ведет себя плохо перед уроком физкультуры – ему может быть страшно, что другие дети будут смеяться над его неудачами в спорте. Другой вариант: ребенку не хватает внимания учителя или других детей, и он начинает громко себя вести, чтобы быть в центре внимания. Может быть, у ребенка просто избыток энергии, и он не может вести себя спокойно во время самостоятельной работы.

Неужели у ребенка синдром дефицита внимания? Если ребенок раньше вел себя спокойно, а в последнее время его поведение стало вызывать вопросы – это точно не дефицит внимания.

**Создаем план по спасению:** если вы считаете, что всему виной тревога, то поддержите ребенка. Покажите, что и вы плохи в спорте или в чем-то другом. Пусть ребенок увидит, что все мы допускаем ошибки и несовершенны в некоторых сферах. Помогите также ребенку показать свои сильные стороны.

Если ребенок по своей природе очень энергичен, узнайте у учителя, есть ли у ребенка возможность «выпустить пар» перед важным занятием. Можно предложить ребенку стереть с доски или выполнить другую работу по классу перед началом урока. Чтобы справиться с поиском ребенком внимания, расскажите, что лучший способ привлечь к себе внимание – соблюдать правила и получать хорошие оценки. (Можете попросить у учителя список правил класса и изучить их вместе с ним). Предложите другие пути стать заметным: сделать что-нибудь приятное одноклассникам, например.

**Что дальше?** Встретьтесь с учителем, чтобы быть уверенными, что ребенок стал спокойнее. Если ребенок все еще плохо себя ведет, отведите его к психологу, чтобы он исключил синдром дефицита внимания, гиперактивность и прочие неприятные штуки.

### **Советы от учителей**

Тяжело получать новости о неудачах своего ребенка. Предлагаем советы учителей, как лучше всего воспринять проблемы и начать их решать.

- **Уделите все свое свободное время.** Если вам неудобно разговаривать с учителем, назначьте подходящее время и перезвоните педагогу.
- **Делайте записи.** Намного проще запомнить замечания и предложения учителя, если перенести их на бумагу.
- **Не перебивайте.** Учителя долго подбирают правильные слова для разговора с вами, уважайте их и позвольте им выговориться.
- **Делитесь своими идеями.** Никто не знает ребенка так же хорошо, как его родитель, поэтому расскажите учителю, как вы справляетесь со сложными ситуациями и предложите свои варианты решения проблемы.
- **Не пытайтесь решить проблему быстро.** Внимательно выслушайте позицию учителя, обдумайте её и обсудите с семьей. Встретьтесь с учителем,



также в дальнейшем продолжайте следить за ситуацией и оказывать помощь учителю.

- **Не уходите в защиту.** Главная цель разговора – помочь ребенку справиться с трудностями, а не винить кого-либо. Учителю необходима ваша помощь, чтобы решить проблему.

### **Рекомендации для родителей**

1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: “Как прошел твой день в школе?” Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а

на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

4. Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится.

5. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

6. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

7. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

## Китайская притча «Ладная семья»

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье, и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силён был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился.

Три слова были начертаны на бумаге: *любовь, прощение, терпение.*

И в конце листа: сто раз *любовь*, сто раз *прощение*, сто раз *терпение.*

Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И всё?

- Да – ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

- И мира тоже.