

ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского» КФУ

Некоммерческое партнерство
«Ассоциация школьных психологов Республики Татарстан «Параллель»

Серия «Особый случай»

**Психологический справочник
школьника
«Что делать, если....?»**



В справочнике изложены вопросы, которые могут вызвать глубинными переживаниями детей и подростков. Авторы предложили краткие варианты советов, рекомендаций, которые являются элементами краткосрочной консультации. Обоснованные рекомендации доступны для детей и подростков в возрастной категории 8–16 лет.

Психологический справочник школьника является составной частью информационно-методических материалов серии «Особый случай».

Справочник издан на целевые средства по итогам республиканского конкурса на получение грантов Кабинета Министров Республики Татарстан (в виде целевых безвозмездных субсидий некоммерческим организациям для реализации социально значимых проектов)

Проект – победитель «Особый случай»

Авторский коллектив справочника:

педагог-психолог высшей квалификационной категории
ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского КФУ»,
ректор НП «Ассоциация школьных психологов РТ «Параллель»

Э.Х. Бацлай;

педагог-психолог первой квалификационной категории
ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского» КФУ И.И. Галимова

СОДЕРЖАНИЕ

Вопрос № 1. Что делать, если меня раздражают мои родители? Мне кажется, что мои родители меня не понимают?.....	4
Вопрос № 2. Что делать, если меня обзывают сверстники?.....	6
Вопрос № 3. Что делать, если у меня низкая самооценка?.....	10
Вопрос № 4. Что делать, если тебе кажется, что ты никому не нужен?	14
Вопрос № 5. Что делать, если у меня ничего не получается? Как мне добиться успеха?	15
Вопрос № 6. Что делать если я завис в компьютере?	17
Литература.....	20

Дорогие друзья!

Многие годы, работая с детьми и подростками, мы – школьные психологи сталкиваемся с самыми различными чувствами, которые испытываете: переживаниями, обидами, страхами, тревогой и провинениями.

В психологическом справочнике школьника мы решили ответить на часть вопросов, которые в нашей практике встречаются чаще. Важно, чтобы любой возникающий у вас вопрос не умалчивался, стал естественным источником искреннего общения с психологом, родителем, другом. Возможно, и не имеет значение, где вы будете говорить о том, что вас волнует. Главное не таить обиды, не маскируйте переживания, не ищите виноватых за то, что у вас что-то не получается. Главное – никогда не вините себя, ищите с четкой формулировкой «Зачем я такой на свет родился?!». Надеемся, что у вас получится значимый доверительный диалог, все нам неизвестно, но так понятны твои чувства и тревога. Но на языке чувств мы пытаемся донести что-то очень важное и простое, чтобы сохранить свое «Я», сохранить веру, сохранить самое ценное – самоценность твоей жизни и твоего здоровья.



Когда не понимаешь ты,
становится скучно, когда не понимают тебя – обидно

Э. Сегур

Вопрос № 1. Что делать, если меня раздражают мои родители?

Мне кажется, что мои родители меня не понимают?

Подростковый период – сложная пора для детей и для их родителей, пора, когда ты бунтуешь. А задумывался ли ты, против чего ты бунтуешь? На самом деле, ты бунтуешь не против родителей, а против своей зависимости от них. И это нормально. Некоторые родители хотели бы, чтобы их ребенок оставался маленьким, ведь это дает им определенный статус – статус родителей. Однажды ты почувствуешь необходимость любви и заботы со стороны родителей, но для начала нужно понять важные жизненные мудрости:

1. Быть родителем – означает заботиться о тебе, защищать тебя, и передавать тебе свои знания и опыт. Родители отвечают за воспитание своего ребенка, и должны помочь тебе научиться жить в окружающем мире и общаться с другими людьми.

2. Быть родителем – означает быть взрослым, ответственным, серьезным и иногда строгим. Тогда особенно родителям трудно гово-

с тобой на одном языке. Потому что им надо принимать решение тебе, в чем-то тебя ограничивать, может даже запрещать.

3. Быть родителем – непростая задача. Нужно успеть сделать то дело, о котором позаботится, принять много решений.

Если твои родители тебя действительно раздражают, йми, что:

- родители и дети на многие вещи смотрят по-разному;
- родители не всегда понимают, что с тобой происходит, почему бы так ведешь, и поэтому могут сердиться и расстраиваться из-за о поведения;
- родители могут уставать от огромного количества забот, и знать, что такое быть ребенком и как понимать твой язык;
- иногда им нужна твоя помощь в том, чтобы научиться говорить с тобой на твоём языке;
- ты можешь просить родителей рассказать, почему они сердятся и ругают тебя, что их так расстроило?;
- если ты не понимаешь, почему они принимают какое-то решение что-то запрещают тебе, ты можешь попросить их объяснить, почему?;
- ты всегда можешь обсудить с родителями любой вопрос или инцидент – два человека всегда смогут договориться, если оба этого хотят.

Возможно, тебе кажется, что твои родители тебя не понимают, потому что ты видишь их огромную занятость, и они не всегда рассказывают тебе о своем времени и вниманием, чтобы находиться в кругу твоих интересов?

Может, ты мало знаешь о своих родителях? Может тебе просто незнать их внутренний мир, истории из прошлого опыта, планы на будущее, что волнует их на работе, как складываются их отношения с друзьями.

Самый первый способ узнать родителей – **расспросить об их жизни**. Попроси их рассказать забавные истории из их детства. Тво-

им родителям наверняка интересно, как и с кем, ты проводишь время, не жди строгих вопросов, расскажи сам им об этом. Тебе обязательно рассказывать абсолютно о себе все.

Помни, что для родителей – ты всегда ребенок!! Сколько бы тебе не было лет, для своих родителей ты всегда малыш, о котором нужно заботиться. Научись относиться к этому спокойно, ведь родители ведут себя так из лучших побуждений.

Вопрос № 2. Что делать, если меня обзывают сверстники?

Вот основные причины обзывания детьми друг друга:

Агрессия (сознательное желание оскорбить, досадить, разозлить сверстника).

Желание привлечь внимание (того, кого дразнишь или окружаешь):

• игра (дразнящий воспринимает обзывания как забавную игру, привлекая к себе внимание сверстника, не собираясь его оскорбить);

• провокация (дразнящий сознает, что оскорбляет сверстника, но стремится таким образом спровоцировать его на активные действия, например, заставить его погоняться за собой, побороться, принять вызов);

• шутка (не столько хочет обидеть товарища, сколько стремится повеселить окружающих);

Желание самоутверждения (дразнящий сознательно оскорбляет сверстника, чтобы унижить его и выделиться в глазах окружающих, «поставить его на место», утвердить лидерскую позицию).

Желание отомстить.

Бывает и так, что сверстник обзывается непреднамеренно, но со зла – дразнящий не понимает, что другому ребенку обидно, и он долго не может забыть услышанные слова.

Есть такая детская присказка: «Кто как обзывается, тот сам так является». Очень правильная! Конечно, сначала сохранить спокойствие бывает нелегко, но этому можно научиться.

Помни: **обидчик выбирает ГОТОВЫХ ОБИДЕТЬСЯ.** Весь мир для обидчика в том, чтобы почувствовать себя СИЛЬНЫМ и утвердиться, за счет тебя. И если ты расстраиваешься, плачешь, вса, начинившись объяснять, что все не так, он – ВЫИГРАЛ!

Что делать?

Можно:

1. **Никак не реагировать** (пронгнорировать, не обращать внимания).
2. **Отреагировать нестандартно.** Обзывающий человек всегда хочет получить определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), некое поведение жертвы. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью ее всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Какая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».
3. **Объясниться.** Можно спокойно сказать обзывающему тинку: «Мне очень обидно это слышать», «Ты хочешь меня что?».
4. **Не поддаваться на провокацию.**
5. **Не позволять собой манипулировать.** Очень часто дети пытаются с помощью обидных слов заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «обрать на слабо». При всех разговорах, что он не делает чего-то, потому что «трус», «раз-» и т.д., ставя его, таким образом, перед выбором: или согласиться, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила одвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах гаонцев «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта – самая непростая.
5. **Ответить.** Иногда полезно ответить обидчику тем же, не пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

Важно!

Не позволять чувствам захлестнуть тебя. **Помни:** все дело не в тебе, не в том, какой ТЫ. Все дело в обидчиках. Это ОНИ такие, что жить не могут, никого не обижая.

Поэтому **НИКОГДА** не надо:

- ОТВЕЧАТЬ ТЕМ ЖЕ
- СПОРИТЬ («Я совсем не толстый, просто крупный»)
- ПЛАКАТЬ
- БРОСАТЬСЯ В ДРАКУ
- УГРОЖАТЬ
- ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НЕ СЛЫШИШЬ, НО ПРИ ЭТОМ КРАСНЕТЬ И ПРЯТАТЬ ГЛАЗА
- И ВООБЩЕ ПЫТАТЬСЯ НЕПРЕМЕННО ЭТО ОСТАНОВИТЬ.

Зачем останавливать то, что **ТЕБЯ НЕ КАСАЕТСЯ?**

Мало ли кто вокруг что говорит! Это их дело.

Иногда, кажется, что обидчиков остановить обязательно нужно. Может, они оскорбляют твоего друга, или твоих родных, твой народ, твою веру. Просто необходимо вступить! У тебя всегда есть выбор, но оцени ситуацию, и спрогнозируй дальнейшее поведение тех, кто груб и ведет себя возможно агрессивно.

Как перестать быть жертвой дразнилок

Наиболее распространенным способом решения подобной проблемы является попытка защитить себя с помощью силы. Увы, в редких ситуациях такое поведение оказывается верным. Ведь обидчик может оказаться физически сильнее или он может быть не один. В таком случае проблема только обострится....

Более верным шагом будет обратиться за консультацией к школьному психологу, который сможет детально разобраться в проблеме и научит, что делать, когда тебя обзывают...

Специалисты предлагают один простой, но очень эффективный способ, который поможет остановить любые нападки в свою сторону.

уть заключается в изменении своего отношения к оскорбленным, палящим от обидчиков. Нужно научиться равнодушно, воспринимать любые замечания и игнорировать любые насмешливые фразы. Не предпринимать попытки, чтобы заставить их замолчать или итаться. Реакция должна полностью отсутствовать. Необходимо аться безразличным не взирая ни на что. Неправильным будет аться ответить тем же или начинать спор, пытаться оправдаться. ивно, не нужно впасть в крайности и притвориться глухим и ам. Основными фразами в общении с недоброжелателями долж- гить выражения «Если хочешь обзывать меня – пожалуйста» ли тебе хочется смеяться надо мной, можешь посвятить этому день».

Работая над собой, стоит запомнить одно золотое правило, которого заключается не принимать близко к сердцу то, тебе думают другие люди. Необходимо внушить себе следу- : «Люди могут думать обо мне что угодно, и это вполне есте- но. Но главным для меня всегда останется собственное мнение ине, или мнение тех, кому я доверяю, кого люблю, и кто по- ишему желает мне добра». Такая установка поможет меньше воняться о суждениях других людей, сделав человека сильнее в венных глазах....

Вопрос № 3. Что делать, если у меня низкая самооценка?

Нет несчастней того, кто себя самого испугался
Кто бежит от себя, как бегут от горящего дома..

М. Петрович



Самооценка - это оценка человеком себя, его отношение к своим способностям, возможностям, личным качествам, внешности, всему, что происходит с человеком. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения к собственной личности. Самооценка отражает чувство самоуважения, ощущение собственной значимости.

Самооценка – это продукт нашего детского опыта, опыта общения со значимыми людьми: друзьями, знакомыми, учителями, братьями, сестрами.

На самооценку влияет то, каким образом относятся к тебе и что думают о тебе самые дорогие для тебя люди. Самооценка (чувство

венной значимости) очень важна для психологического комфорта любого человека.

Низкая самооценка означает, что ты:

- терзаешься сомнениями по поводу своих способностей;
- неуверен в себе;
- часто думаешь о том, что в тебе не так, по сравнению со сверстниками;
- наказываешь себя за свои неудачи, обвиняешь себя в том, что звучит по-другому, а не так как хотелось бы;
- часто сравниваешь себя с другими;
- не веришь в свои способности;
- во все видишь только свои недостатки;

Главная опасность низкой самооценки в том, что люди с заниженной самооценкой становятся легкой добычей тех, кто пытаясь избавиться за счет других от собственного комплекса неполноценности.

У низкой самооценки есть свои плюсы. Например, тебе несвойно самодовольство и высокомерие, а поведение в ситуации заниженной самооценки другие могут расценить как скромность.

Основные правила, которые надо усвоить:

Самооценку всегда можно изменить, главное – поверить, в то, что ты можешь стать другим, все может измениться

Не надо слишком много внимания уделять тому, что о тебе подумают другие (людям свойственно ошибаться, когда они судят о человеке по первым впечатлениям)

Зрясь судить о себе и делать выводы по одному или нескольким промахам, впереди будет много возможностей, чтобы проявить характер и доказать себе, что ты тоже что-то можешь

Больше акцентируй внимание на своих положительных качествах

Самооценка всегда будет в некоторой степени зависеть от собственных достижений и одобрения и признания окружающих. Но вне зависимости от тех взлетов и падений, которые тебе придется испытать в жизни, ты заслуживаешь любви и уважения – и прежде всего твоей любви к себе и самоуважения

Помни:
человек, который ищет везде и в другом человеке только недостатки, редко находит что-то другое

Каждый человек индивидуален, именно в этом и заключается вся прелесть существования.

Как бы ты хотел жить через пять, десять, двадцать лет? Представь картинку собственного счастливого будущего, подумай, как можно этого достичь, составь план действий и неуклонно следуй ему. Словом, определи жизненную цель и упорно следуй ей: знающие люди утверждают, что лучший способ предсказать будущее – это создать его!



Я ГОРЖУСЬ СОВАМИ

Задание 1. Нанеси внутри звезды все, что является предметом твоей гордости (это могут быть реальные достижения, или даже юльские шаги в сторону успеха).

Гордиться – не значит хвастаться. Это реальная оценка затраченных усилий. Гордиться можно и чувствами и стремлениями и желаниями, гордиться можно и семьей и друзьями, оценками и волевыми ествами, чертами характера, целеустремленностью, умениями. аное, постарайся найти в себе что-то такое, которое однозначно примет твою самооценку и прежде всего в твоих собственных глазах.

Вопрос № 4. Что делать, если тебе кажется, что ты никому не нужен?



Привязанность – это стремление к близости с другим человеком и старание эту близость сохранить. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же это – жизненная необходимость в буквальном смысле слова. Если вдруг ты неожиданно поймал себя на мысли, что «Я никому не нужен!» то постарайся на это посмотреть не сквозь чувства, а сквозь разум!!! Такого в принципе не может быть!!! Часто дети ошибочно думают, что за требованиями родителей, стоит отвержение и неприятие ребенка. Ошибаются дети, когда за занятостью родителей и их погруженность в решение своих проблем не замечают, что ребенок по-прежнему, остается самым дорогим на свете человеком.

И если вдруг у тебя сложилось однозначное мнение по этому поводу (я никому не нужен), попробуй сделать следующее:

1. Напиши имена тех, кто тебе сегодня звонил, писал в Контакте.
2. Напиши имена тех, с кем ты завтра будешь общаться, когда идешь в школу.
3. Напиши имена тех, кому ты сейчас же позвонишь, и тебя рады будут слышать.
4. Напиши имена тех, кто знает, где ты сейчас находишься и чем занимаешься.

Ты по прежнему, думаешь, что ты никому не нужен??

Тогда: попробуй для себя найти ответ, что это не так, найди аргументы, что ты ошибаешься. Сам убеди себя, что ты это придумал, чтобы привлечь к себе внимания, а может и добиться своего...

вопрос № 5. Что делать, если у меня ничего не получается? Как мне добиться успеха?

Как добиться успеха – этот вопрос себе задавали многие люди, а хотим добиться успеха в бизнесе, учебе, семейной жизни, во всех больших и малых начинаниях. Нет единого рецепта достижения успеха. Каждый сам для себя решает, как его добиваться. Приду лишь несколько советов «Как добиться успеха».

1. Развивай силу воли.

Успех приходит к тому, кто к нему стремится. Не жди, что кто-то откроет тебя – открой себя сам. Скажи себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались, вкладывая максимум усилий. Научись преодолевать трудности, а не идти по течению.

2. Следуй поставленной цели.

Всякий успех начинается с какой-то цели, идеи. Сформулируй для себя четко. Запиши, когда и чего ты хочешь добиться (кон-

кретные даты). Ориентируйся на эту цель, отмечая промежуточные результаты. Если в движении возникает замкнутка, определи, в чем причина. Сделай новую попытку, но не теряй при этом главную цель.

3. Составь план действий

Наметь вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то надо также записать, если к ним необходимо подготовиться. Веди дневник.

4. Оцени себя объективно.

Охарактеризуй себя сам, ответив на такие вопросы: Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества? Знают ли о них другие?

Выяви свои слабости и учти их. Тот, кто лжет сам себе - никогда не добьется успеха.

5. Следи за своим временем.

Определи, в какое время дня ты работаешь особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивай впустую. Рутинные дела выполняй только тогда, когда все равно становишься вялым, усталым. Проанализируй, на что обычно ты тратишь время, не трать его бесцельно.

6. Делай дела безотлагательно.

Не откладывай до бесконечности неприятные дела, старайся быстрее с ними разделаться, иначе они будут тебя тяготить. Начинай сразу делать то, что кажется тебе важным.

7. Думай о хорошем.

Общезвестно, что из-за черных мыслей, постоянных забот и пессимизма качество жизни не улучшается. Будь оптимистом. Всегда верь в свою удачу.

8. Слушай окружающих.

Учись тому, что знают другие. Прежде чем говорить, выслушай других. Никогда не обрывай говорящего.

9. Доверь своим чувствам.

Ум – еще не всё. Прислушайся к своему внутреннему голосу, кзывай все, что вначале кажется невероятным.

Удачи! Верь в себя, трудись, и ты обязательно добьёшься его успеха!

Вопрос № 6. Что делать если я завис в компьютере?

Если ты действительно решил разобраться в этом вопросе, то ерись терпения и пройди следующие шаги и результат не заставит к ждать.

I шаг: Ответь на несколько вопросов.

1. Сколько времени ты проводишь за компьютером (включая телефон и планшет)? Ты проводишь более пяти часов в день.

2. Какова твоя потребность в компьютере? Ты стал раздражен, при невозможности пользоваться компьютером (включая телефон и планшет). Постоянное стремление оказаться в онлайн. У я появилось навязчивое стремление приобрести самое современное оборудование и программное обеспечение.

3. Как влияет Интернет на твоё общение с окружающими? общаешься только онлайн. У тебя не остаётся времени на общение с друзьями в реальной жизни.

4. Как ты считаешь, компьютер влияет на твоё здоровье?

Ты стал раздражителен при отсутствии компьютера. У тебя быг расстройство внимания и отсутствие сосредоточенности. Бывает ушение сна.

5. Фотографируешь ли каждый шаг своей жизни и выкладываешь в социальных сетях? Фото «Мой завтрак», «Я в школе», в театре». Вместо того, чтобы насладиться концертом, твои ли заняты тем, как лучше бы себя сфотографировать, разместить и прокомментировать это событие с социальных сетей.

Если у тебя есть хоть один из этих признаков, то наступило время задуматься и начать действовать.

II шаг: Признай, что проблема существует. Запомни одно важное правило: *Изменить что-либо в своей жизни можешь только ты сам.*

III шаг: Научись контролировать собственное время и время проведенное за компьютером.

Для этого заполни таблицу.

	Дни недели и время, проведенное за компьютером (включая телефон и планшет).						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Играю в игры	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
Ищу информацию в интернете	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
Общаюсь с друзьями в социальных сетях	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
Другое	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по

IV шаг: Определи своё место и цель в реальном мире. Ищи реальные пути быть тем, кем хочется. Чётко определи цель в жизни. Что ты делаешь для её достижения. Затем подумай над тем, что тебя не устраивает в жизни, и что ты делаешь для того, чтобы это изменить. Избегай простых способов достижения цели: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

V шаг: Живи, опираясь на собственные чёткие взгляды и убеждения, которые помогут тебе сделать свой собственный выбор в действиях и поступках. Это и есть свобода.

VI шаг: Найди друзей в реальности. Виртуальный мир даёт иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких стивительных навыков общения. Если ты человек застенчивый, не борись со своей застенчивостью, запишись в спортивную команду, кружок, участвуй в общественных мероприятиях в школе.

Чаше общайся с друзьями.

VII шаг: Наполни жизнь положительными событиями, поступками. Вместе с друзьями ходи в кино, театр, кафе.

VIII шаг: Используй реальный мир для расширения своего кругозора. В общении с другими людьми (друзьями, родителями, учителями) происходит постоянное освоение, расширение знаний, обретение жизненного опыта. Только таким путём человек становится совершеннее.

IX шаг: Живи «здесь и сейчас», а не «там». Каждую минуту води с пользой.

Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни.

Живи без «заплаток»!

Не забывай, что компьютер – это всего лишь инструмент, развивающий твои способности, а не заменитель цели.

Воспитай в себе культуру интернет пользования, сделай это царство безграничных возможностей средством для достижения целей шения, реальных, а не виртуальных задач.

Используй Всемирную сеть для приобретения необходимых жизненных навыков (например, для изучения английского языка или обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации имею- щей практическое значение.

Удачи! Всё в твоих руках!

Литература

1. Буш М., Ромашенко О. Вопросы, которые стоит задавать. Все, что интересует девушек и юношей. – М., 2000. – 192 с.
2. Вакст Н.О. Психология выживания в современной России/ Вакст Н.О. – М: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель» ОАО «Льокс», 2004. – 345.
3. Галуштова О.В. Конфликтология в вопросах и ответах: учеб. Пособие. – М.: Проспект, 2008. – 216 с.
4. Кауит Д. Подними свою самооценку/ Перевод с англ. Под ред. В.А. Спивака. – СПб: Издательский Дом «Нева», 2003. – 224 с.



Жизнь – это путь и его надо проходить с высоко поднятой головой. А то, что в пути встречаются пути и возникают препятствия, то это естественное со-звонение путника.

Вот только отчаяние недопустимый попутчик, по-му с ним надо расставаться в самом начале пути.