

Советы психолога



Для учащихся:

Советы психолога

У всех людей четыре основные эмоции:

гнев

грусть

страх

радость.

Одна - приятная, а три - беспокоящие. Вы можете обратиться к психологу за консультацией, когда какие-либо переживания, эмоции мешают Вам жить полной жизнью или беспокоят Вас. Психологическое консультирование - это процесс, выясняющий суть проблем, то есть возникших трудностей.

Как говорят в народе, одна голова - хорошо, а две - лучше. Хорошие советы никогда не повредят здравомыслящим людям.

В этом разделе вы найдете советы психолога по следующим вопросам:

Психолог окажет помощь ...

Трудности в учёбе.

Некоторые ребята учатся не так хорошо, как им хотелось бы. Причин тому может быть масса. Например, не очень хорошая память или рассеянное внимание или недостаток желания, а может быть проблемы с учителем. На консультации мы постараемся определить, в чём причина и каким образом это можно исправить, другими словами, попробуем найти, что и как необходимо развивать, чтобы учиться лучше.

Взаимоотношения в классе.

Есть люди, которые легко общаются в любой, даже незнакомой компании. А есть, и их тоже очень много, такие, которым сложно знакомиться, сложно строить хорошие взаимоотношения, сложно находить друзей и просто чувствовать себя легко и свободно в группе, например в классе. С помощью психолога можно найти способы и личные ресурсы, изучить приёмы для построения гармоничных отношений с людьми в самых разных ситуациях.

Взаимоотношения с родителями.

Иногда бывает так, что теряются общий язык и тёплые отношения с нашими самыми близкими людьми - с нашими родителями. Конфликты, ссоры, отсутствие взаимопонимания - такая ситуация в семье обычно приносит боль и детям, и родителям. Некоторые находят пути решения, а другим это сделать достаточно трудно. Психолог расскажет вам о том, как научиться строить новые отношения с родителями и научиться понимать их, и как сделать так, чтобы и родители понимали и принимали вас.

Выбор жизненного пути.

Десятый и одиннадцатый класс - время, когда многие задумываются о будущей профессии и вообще о том, как бы они хотели прожить свою жизнь. Если вы не знаете, каким путём вы хотите пойти, всегда есть возможность пойти к психологу. Он поможет вам осознать свои мечты, желания и цели, оценить свои ресурсы и способности и понять (или приблизиться к пониманию), в какой сфере (сферах) жизни вы хотите реализоваться.

Самоуправление и саморазвитие.

Наша жизнь настолько интересна и многогранна, что постоянно ставит перед нами массу задач. Многие из них требуют огромных усилий и развития в себе самых разнообразных личностных качеств, навыков и умений. Можно развивать навыки лидерства или навыки ведения спора, логическое мышление или творческие способности. Улучшать свою память, внимание, воображение. Можно учиться управлять своей жизнью, ставить цели и эффективно достигать их.

Как справиться с нерешительностью?



Многие люди испытывают чувство нерешительности, неуверенности в себе.

Откуда берется это, мешающее нормально жить, чувство? Попробуем разобраться в том, **как побороть нерешительность**.

Любое чувство неуверенности вырастает из страха. Чувство страха бывает разным: одни люди боятся физической смерти, другие боятся, что их поступки не понравятся окружающим, третьи боятся плохо справиться с возложенной на них задачей.

У каждого человека есть эго. Это маленький демон, который скрывается внутри каждого. Он сеет в каждом неуверенность в себе и заставляет сомневаться в чем-либо, даже самых твердо стоящих на ногах людях.

Как побороть нерешительность? Это важный и, нередко, глобальный вопрос. От него зависит будет ли человек успешным или превратиться в полное ничтожество. На пути к успеху встает много вопросов и возникает много подводных камней.

Человеку нужно побороть множество страхов и ответить на вопросы, возникающие внутри. Это похоже на то как пройти все комнаты многоквартирного дома, где каждая квартира содержит свой «страх» и свой вопрос на который нужно дать ответ.

Пройдя все квартиры в доме можно будет избавиться от страха.

В борьбе с нерешительностью главную роль играет тот факт, какое именно Эго имеет человек. Это зависит от кармы и воспитания. Кому-то

суждено быть трусливым, потому что душа человека уже была трусливой в прошлой жизни, кому-то суждено быть смелым.

Родители многое вкладывают в своего ребенка. Некоторые пытаются развить уверенность в себе, а другие наоборот развивают нерешительность в своем чаде, заставляют прежде чем принять собственное решение, прислушиваться к мнению окружающих.

Такой ребенок потом всю жизнь живет с оглядкой на кого-то.

Для того, чтобы побороть нерешительность нужно все время прислушиваться только к своему внутреннему голосу. Поступать так, как сам считаешь нужным. Никто на свете не может быть уверенным в чем-либо.

Просто каждый поступает, рассчитывая на свою интуицию, и делает шаги в неизвестность, надеясь, что там окажется почва. Для того, чтобы побороть свои страхи, нужно делать то, чего боишься — это может придать уверенности в себе.

Как стать счастливым человеком?...



Что значит «стать счастливым»?

«Стать счастливым» уже стало неким надоевшим ярлыком, наподобие заезженного рекламного слогана, смысл которого давно истерся от слишком частого употребления. Многие недоумевают, когда слышат вопрос «счастливы ли вы» и не знают что ответить.

Между тем, счастье это вполне достижимая вещь, просто надо знать, где его искать и многие люди, на мой взгляд, ищут его в тех местах где его нет. Так что же такое счастье? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте сначала скажу о том, что не является счастьем.

Почему поиски счастья часто оказываются безуспешными?

Многие из нас пребывают в поисках счастья всю жизнь, пытаюсь найти его в разных вещах и, не находя его там, бросают эти вещи и обращаются к

новым в своих бесконечных поисках. Кто-то пытается найти его в обладании предметами, деньгами, в перемене мест, в смене любовных партнеров, в острых ощущениях, во власти, в работе, в религии или увлечении светскими идеями, в удовлетворении всех своих физических желаний.

Но чаще всего это происходит безрезультатно, потому что счастье не там. Одно лишь обладание этими вещами не принесет вам ничего кроме временного удовлетворения, вслед за которым возникнут новые потребности, требующие своего насыщения. Тогда как отсутствие этих благ, в том случае если вы стали зависимым от них, сделает вас несчастным! Не очень честно, не правда ли?

Что такое счастье?

Счастье содержится не в обладании чего-то, оно существует, в какой-то степени, безотносительно вещей, которые вы имеете. И, поэтому, его не так легко обрести, так его не купишь, как бы банально это ни звучало. Но в то же время, его сложно потерять, так как оно не уходит насовсем вместе с исчезновением чего-то в вашей жизни. Счастье — это не временное состояние, а скорее результат каких-то навыков, это то, что нужно еще воспитать, развить в себе.

Но если уж говорить о счастье как о состоянии, то лучше назвать это вашим «метасостоянием», то есть тем, что стоит над всеми мелкими и повседневными невзгодами, образует собой общий знаменатель, суммирующий ваше отношение к жизни и то, что жизнь дает вам в ответ. Счастье — это не наслаждение! Это не временное наваждение, не эйфория, а размеренная, спокойная радость, гармония и баланс, уверенность и удовлетворенность.

Счастье не достигается просто путем суммирования всех ваших достижений, радостей и вычитания из этого ваших неудач и страданий. Это, как я уже сказал, больше отражает ваш взгляд на вещи, состояние вашего духа, которое существует независимо от мелких происшествий в вашей жизни. В общем, счастье — оно внутри, и достигается работой над собой и формированием правильного, позитивного взгляда на вещи, его не приобретешь ни дорогими покупками, ни переменой мест, сначала его нужно достичь в себе! А потом придет все остальное, внешнее.

Разве можно стать счастливым, просто сменив место обитания, когда вместе с багажом вы увезете в себе болезненный груз ваших душевных проблем, которые не разрешатся просто из-за смены места. Разве большое количество денег, дорогие машины принесут вам радость жизни, если внутри у вас зияет бездна страхов, сомнений и неудовлетворенности? Эти вещи могут дать вам только временное облегчение.

В поисках счастья

Если вы не сможете быть хоть немножко счастливы с тем что имеете сейчас, в том месте, где обитаете в данный момент, если везде вы видите только плохое и вините во всем окружающие обстоятельства, то вам, увы, не

видать счастья ни в чем, если вы не станете работать над собой и исправлять, в первую очередь, себя. Конечно сейчас вам может казаться, что вот именно отсутствие каких-то благ, машин, яхт, драгоценностей, дорогих вещей делает вас несчастливymi, но стоит только их заполучить вы станете счастливым.

Нет, это ошибка. Это и есть все те «ложные» ходы в нашем воображаемом лабиринте, которые никуда не ведут, а просто тешат вас призрачной надеждой.

Человека мотает из крайности в крайность в силу какого-то внутреннего наваждения. Неудовлетворенность, страдание, отсутствие целей и устремлений заставляют его судорожно искать выход и перебирать знакомые решения: деньги, еда, наркотики, статус, слава, религия, общественные идеи, власть, тусовки, субкультуры. Метаться от одного к другому, но в итоге, после временного удовлетворения все равно возвращаться в исходную точку — к страданию и неудовлетворенности. Стремление к счастью, гармонии, целостности в то же время, бегство от страдания — очень сильные побудительные мотивы человека.

Счастье — это независимость от желаний

Счастье — это не отсутствие желаний, это просто отсутствие полной зависимости от факта их удовлетворения. Счастливый человек по-прежнему может желать и денег, и машину, и хорошую работу. Но эти желания не делают его своей марионеткой, они не ставят его внутреннее благополучие в полную зависимость от себя! Если у него нет этих вещей, он все равно остается счастливым.

Да у него есть цель добиться этих благ и он планомерно движется к ее осуществлению, которое сделает его более довольным своей жизнью, ее внешними атрибутами. Но если он этого не достигнет, то это не ввергнет его в отчаяние, ведь у него не сводится свет клином на этих вещах, основное назначение у него другое и она лежит по ту сторону всех материальных благ.

Счастливые люди более энергичны, они готовы достигать своих целей и не выдумывать себе преград для этого, они более свободны, более гибки и более рассудительны. Они не ослеплены, не одурманены навязчивыми желаниями.

7 советов, как стать счастливее:

В сети можно найти множество рекомендаций о том, как стать счастливее, но большинство из них не имеют никакой практической ценности. На самом деле, идеального рецепта не существует. У каждого человека свои критерии счастья и только он вправе их устанавливать. Однако я выявил семь вещей, которые реально помогут вам стать счастливее. Пусть это будет не абсолютное счастье, но ваша жизнь заметно улучшится, если вы сумеете применить все предложенные вам советы.

1. Избавьтесь от пессимизма

Пессимизмом в той или иной степени страдает каждый, но помните об одной простой вещи: «Плохие мысли притягивают только плохие результаты». То есть, если вы думаете, что у вас ничего никогда не получится, то результат будет соответствующим.

Если человек уверен в том, что ему не везет в жизни, удача так и не посмотрит в его сторону. И сколько бы он не задавался вопросом, как обрести счастье, ему, прежде всего, придется начать с собственных мыслей. Действительно, очень сложно быть счастливым человеком, когда вокруг окружают лишь неудачи.

Решение: Начните искать в жизни яркие и позитивные стороны. Возможно, вы также пессимистично отнесетесь к этой мысли, мол, все равно не поможет, но попробуйте. Вы должны понять, что на самом деле каждый наш день наполнен миллионами приятных моментов, нужно лишь их только уметь разглядеть.

2. Перестаньте усложнять жизнь

Многие люди уверены, что счастье наступит в какой-то определенный момент. То есть, достаточно лишь заработать N сумму денег или дождаться N дня и тогда уж точно можно будет улыбаться в полный рот. Друзья, истинное счастье скрыто совсем рядом, не нужно его искать и всячески усложнять себе жизнь. Для того чтобы быть счастливым необязательно иметь кучу денег, большой дом и престижную работу. Человек волен решать сам.

Решение: Прежде всего, перестаньте думать, что за вопросом о том, как стать счастливым человеком, стоит какой-то определенный набор действий или критериев. Можно сколько угодно стремиться с журавлем в небе, но настоящее счастье всегда оказывается у вас в руках. Жизнь слишком коротка, чтобы гнаться за чем-то совершенно вам ненужным.

3. Прекратите сравнивать себя с другими людьми

Всегда вспоминаются картины, когда на встречах выпускников кто-нибудь обязательно сидит грустный и думает о том, что мало сумел добиться в этой жизни по сравнению с другими своими сверстниками. На самом деле этот вопрос довольно двояк. То есть, для человека с достаточно развитой силой воли сравнение с другими людьми может стать отличным мотивационным толчком. Однако на большинство людей эти мысли имеют удручающие нотки. А все происходит по тому, что мы сравниваем не всю жизнь других людей, а какой-то определенный промежуток. Обычно этого недостаточно для того, чтобы понять, как снова стать счастливым.

Решение: Тут есть два пути. Первый – это перестать себя сравнивать с другими людьми. Если уж вам так хочется, то начните сравнивать с самим собой. Каждый день отмечайте у себя в дневнике, насколько вы стали лучше за последние сутки. Второй путь – это сравнивать весь жизненный промежуток. Допустим, мой сосед Вася отлично играет на аккордеоне, зато я умею хорошо готовить.

4. Примите тот факт, что не все должны играть по вашим правилам

Глубоко укоренившиеся убеждения есть у многих людей. И чем старше человек становится, тем сильнее они набирают свою силу. Тут уж все зависит от воспитания. Если человека с детства приучили, что нельзя спорить со старшими и нужно уважать каждое их мнение, то увидев, как кто-то ругается с бабушкой, этот человек моментально бы возмутился. А это – лишний стресс, недовольство и прочий негатив. Ну, никак не поможет стать счастливее.

Решение: Примите тот факт, что некоторые ваши принципы и убеждения отсутствуют у других людей. Никто не должен жить и следовать вашим правилам. Человек – существо свободное и каждый волен решать, как ему поступать. Ваши личные стандарты не являются стандартами для всех остальных людей. Смиритесь.

5. Откажитесь от обиды

Чаще всего из-за обиды больше страдаете вы, а не другой человек. Совесть раздирает вас изнутри. В большинстве случаев другой человек даже не знает, что вы на него обиделись, а если и знает, то видит только верхушку айсберга. Внутри же вы переживаете целую стихию, ураган и молнии, что негативно влияет на все ваши жизненные дела. И что получается в конечном итоге?

Решение: Очень важный совет для всех, кто хочет узнать, как стать счастливым человеком: простите и забудьте все ваши обиды, а впоследствии полностью откажитесь от этого чувства. Если человек вам серьезно насолил, то сделайте все необходимые выводы и идите по жизни дальше, со свободной душой. Лучший способ показать человеку, что он поступил неправильно – это поступить по отношению к нему максимально нравственно.

6. Осознайте, что именно вы ответственны за свою жизнь

Почему-то многие считают, что во всех бедах и неудачах виноват кто-то другой. Есть одно простое правило: «Пока вы не возьмете ответственность за свою жизнь в свои руки, вы никогда не сможете сделать ее лучше». Это очень сложно и трудно принять, но факт остается фактом. Во всех ваших неудачах виноваты ВЫ.

Решение: Возьмитесь ответственность за вашу судьбу в ваши руки. Даже если вам будет сложно это принять, все равно сделайте это. Тем самым вы существенно приблизите себя к более светлому будущему. Не позволяйте другим людям контролировать вашу жизнь и ваше эмоциональное состояние, слышите? Вы никогда не сможете понять, как стать счастливым человеком, если будете всецело зависеть от других людей.

7. Перестаньте попусту беспокоиться

Когда вы беспокоитесь, вы создаете негативные эмоции из ничего. Вы испытываете стресс, разочаровываетесь, а на самом деле ничего не происходит. Все картины, которые вы себе представляете – нереальны. Все плохое, что вы представляете в будущем (например, перед экзаменом) – не существует. Есть только настоящее время и еще ничего не случилось. Так зачем терроризировать себя?

Решение: Перестаньте попусту беспокоиться. Думайте о том, что происходит сейчас и постарайтесь сделать каждое мгновение вашей жизни как можно лучше. Никакой пользы от беспокойства нет, только вред. Если вы можете как-то помочь в ситуации – сделайте это. Если вы не можете ничего сделать, то лучше потратьте время на что-нибудь ценное. Конечно же, речь идет о повседневных делах, а не о каких-нибудь разрушительных происшествиях.

Если вас критикуют...



Критика - занятие неблагодарное и неблагородное. Тем более, что она может сломить человека, заставить его переживать по пустяковому поводу. **Но вы не поддадитесь критике, не будете пасовать перед ней, если узнаете, что критикуют открыто по двум причинам:**

1. Чтобы испытать чувство удовлетворения от превосходства над вами. Такие люди специально радуются, что у них лучше, больше и т. д. Они ждут от вас чувства униженности, разбитости.

2. Такие люди не умеют общаться, они настолько поверхностны, что не понимают обид, которые наносят.

Поэтому воспринимайте несправедливую критику как комплимент. А если это сделать сложно, то постарайтесь не обращать на нее внимания. Забудьте и идите дальше. Критика может быть вызвана завистью или ревностью. Тогда она будет выражена в форме претензии или даже приказа. Голос может быть раздраженный, нервный. Не пытайтесь оправдаться или потакать такой критике. Игнорируйте, защититесь непониманием, невосприятием.

Психологи считают, что люди, которые постоянно критикуют, не уверены в себе. С помощью критики они хотят закрепить свои позиции, а не указать на ваши ошибки. Скорее всего, таких критиков вы раздражаете, если ведете себя открыто и непринужденно.

Используйте с таким человеком свое обаяние и старайтесь отшутиться от критики, не воспринимая ее всерьез. Также можно попробовать критиковать в ответ по совершенно другому поводу. Критикующий увидит себя как бы в зеркале и, может быть, остановится, задумается. Если же критик упорствует, настаивает на своем, если он раздражен и нервничает, то стоит отступить. Психологи советуют отступить открыто, например, встать и уйти, чтобы показать свое недовольство и оставить человека одного обдумать положение. Не стоит ждать, что критик сразу изменится, но если он стал высказываться реже, то необходимо поддержать его в этом начинании.



Для родителей:

Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?



1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать

это – рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

Письмо родителям

Цель письма состоит только в том, чтобы помочь родителям подростков в возрасте примерно 14-19 лет лучше понять своих детей. Итак...

Начнем с, наверное, чаще всего встречающейся причины мелких конфликтов между родителями и детьми. Не стоит говорить подростку при его выходе из дома такие фразы, как: «Ты куда это собрался? Только что пришел из школы и уже уходишь? А уроки???». У нас, подростков, в данный промежуток времени характер такой, что даже если ваш ребенок идет к однокласснику усиленно готовиться к предстоящей контрольной по химии, то он все равно не выдавит из себя пару слов, чтобы оповестить вас об этом. Это, конечно, не относится к тем детям, которых мамы до 6 класса за ручку водили в школу, так как «по пути надо два раза через дорогу переходить». Все это (молчание) оттого, что подросткам не нравится, когда родители знают о них все. И возможность скрыть от них хоть эту мелочь, тем самым хоть чуть-чуть почувствовать свою личную жизнь, уже радует.

Второе «не следует», известное каждому - это чрезмерное волнение родителей за своих чад. Поймите, в наше время шанс, что на него, не дай бог конечно, после десяти вечера кто-нибудь, к примеру, нападет и ограбит, - равный тому, что это же произойдет и среди бела дня. Но ведь это не значит, что его с 14 до 18 лет не следует выпускать из дома. Тем более что иногда он может постоять за себя гораздо лучше, чем вы, или по крайней мере быстрее сообразить, куда бежать; ведь вы же не боитесь выходить из дома после одиннадцати. Конечно, я все понимаю, материнские инстинкты и прочее, но перебарщивать не стоит. Я не говорю, что можно круглосуточно разрешать ребенку находиться вне дома (не считая случаи, если вы точно уверены, где ваш ребенок и чем он занят), ведь, как известно, темнота – друг молодежи, и подросток может сам наделать глупостей.

Третье, тоже не менее распространенное «не следует» - это критика стиля вашего ребенка, его вкусов. Тут вообще можно было обойтись без комментариев. Вам любой психолог скажет, что это у нас самовыражение. Если ваш воспитанник выкрасил волосы в синий цвет, сделал пирсинг и слушает нечто, дерущее барабанные перепонки и отдаленно напоминающее военные кличи австралийских туземцев, это не значит, что вы его плохо воспитали или он просто хочет вам насолить. Просто мы ищем, пробуем что-

то новое, пытаемся выделиться. Мы любим шокировать, в конце концов, опять же потому, что это нас выделяет. (Лично от меня: умные подростки, находясь в поисках чего-то нового, приходят к современному имиджу и музыке, совершенно безвредным вещам; а глупые подростки, как это не печально признавать, приходят к наркотикам. Но это уже другая тема.)

Четвертое, одно из самых главных «ни в коем случае не следует». Уважаемое старшее поколение! При любых обстоятельствах воздерживайтесь от высказываний типа «Вот в наше время...», «Я в твоём возрасте...» и «Сталина на вас нет...». Запомните – то время уже прошло. Как говорится, кто старое помянет, тому глаз вон. То было ваше время, сейчас – наше, так позвольте нам жить в нём по-нашему (в разумных пределах, естественно) и учиться на своих ошибках. На чужих ошибках, как известно, многому не научишься.

Пятое. Обсудим те самые кличи туземцев, о которых говорилось выше. Вам не нравится музыка, которую слушает ваш ребенок? Так может, вы хотите, чтобы он слушал современную попсу, в которой две с половиной ноты под фанеру, и медленно деградировал? А слова? Вы слова попсы этой слышали? Послушайте слова какой-нибудь англоязычной металл-группы (воспользуйтесь словарем, если будут проблемы) и русской попсы. Уверен, вы отдадите предпочтение первому варианту и даже сами будете покупать ребенку компакты металла. Словарик ему всучивать не обязательно – каждый современный, уважающий себя ребенок знает английский язык. Слава Windows. Но если, конечно, вы хотите, чтобы он слушал Розенбаума, то я никаких возражений не имею, но не удивляйтесь, если он побреет голову налысо и приклеит супер-клеем усы.

Шестое. Не надо нам угрожать. Вы этим не добьетесь ничего, кроме колких мыслей в свой адрес. Не надо говорить: «Будешь пить пиво (курить, ругаться матом, пить воду из-под крана, совать пальцы в розетку), я тебя так ... (вырезано цензурой), что у тебя ... (вырезано цензурой) будет как ... (вырезано цензурой)!!!» Ну, или что-то в этом роде. Мы будем протестовать. Мы вообще против всего протестуем. Любим мы это делать. И в знак протеста будем поступать противоположно вашим наставлениям, как бы вы нас не ... (вырезано цензурой). Вместо того, чтобы угрожать, просто как-нибудь ненавязчиво поговорите со своим предметом воспитания и не запрещайте чего-то категорически, а просто объясните, когда это можно делать, а когда не следует. Например, так: «Ты, конечно, можешь совать лампочки в рот, но не слишком часто, а то папа замучался вкручивать в люстру каждый день новые». И он прислушается. Ведь вы ему не угрожаете, да и не запрещаете вроде, так зачем тогда это делать, против чего выступать? Да и папу немного жалко.

Этот список можно было бы продолжать еще долго, но основные моменты названы и я надеюсь, каждый примет вышесказанное во внимание, тем самым хоть немного облегчив и так не легкую жизнь себе и своим детям.

Целевая установка

Подросткам, как никому другому, необходима целевая установка. В период, когда ребенок так много говорит о своей свободе и требует ее, причем не всегда приемлемыми для взрослых способами, установка поможет решить многие конфликты родителей и детей.

Внутренний стержень, царь в голове, голова на плечах, ясный разум – как ее не назови, это все равно будет целевая установка. Заключается она в том, что подросток четко знает, что ему интересно. Идеальный вариант – закладывать ее еще с младшего школьного возраста, но, коль скоро этого не случилось в подходящий момент, считать подростковый период безвозвратно потерянным нельзя.

Занимаясь целевой установкой ребенка, родители должны четко понимать, что им придется пожертвовать огромной массой своего свободного времени. В этот период нет понятия «он взрослый и сам все может». Если подросток проявляет желание заняться спортом, значит необходимо не только поспособствовать его поступлению в хорошую школу (так вы сможете определить его окружение и тренера), но и искренне болеть за его успехи и поднимать повешенный из-за неудач нос. Если увлечением стал компьютер, значит можно показать галереи компьютерной графики или научить писать простенькие программы. Если музыка, то не кружок в школе, а первые «серьезные» записи, которые прослушиваются всей семьей. Кстати, если они действительно того стоят, то почему бы не познакомить чадо со своим школьным товарищем, который тоже когда-то играл?

В подростковом возрасте, как бы плоско это не звучало, существует только два направления: на созидание и на разрушение. Оба они очень сильны. Куда потянется ребенок, что будет руководить его действиями в сложнейший жизненный период – во многом зависит от чуткого отношения родителей.

Ответственность в мире взрослых.

Подросток очень хочет делать все так, как хочется ему, как ему кажется правильным. И в этом он прав – в дальнейшем ему придется так жить. Но тут есть один каверзный момент. К самостоятельности дети готовы, они жаждут ее, а вот к ответственности – нет. И нужно эти понятия соединить в сознании ребенка, пока не поздно.

Важно, чтобы подросток помнил о причинно-следственных связях: я сделал это, а в результате получилось так и так. Чтобы не были вокруг плохими учителя, приятели, мама или папа. Если же ему хочется самостоятельности, то разрешите это, помогите советом, но предупредите, что отныне ваша ответственность делится. И если в результате вечеринки с друзьями будет причинен урон квартире, то с этим придется что-то делать ему самому. А если под книжку захотелось съесть всю сковородку котлет, то,

значит, вся семья, в том числе и он, на пару дней перейдут на исключительно овощное меню. Все это не нужно демонстративно и с надрывом показывать, гневно сверкать глазами, раздражаться и нервничать. Любой разумный человек, особенно тот, который всматривается в закономерности происходящего, увидит самый простой пример (а не очень тонкие намеки после трех попущений добрых родителей). Но еще больше он оценит спокойное объяснение этих закономерностей. И если разговор будет вестись мягко и уважительно по отношению к нему – тем лучше он прочувствует сказанное и тем безболезненнее воспримет. Часто понимание своих ошибок скрывается за крикливой бравадой. Либо напоказ отвергается с объяснениями «устаревших взглядов». Но в душе каждый из нас понимает и чувствует происходящее совсем иначе.

Эмоциональное благополучие ребенка: простые советы



- Интересуйтесь жизнью ребенка. Спрашивайте у него, что с ним происходит. Постарайтесь быть первым человеком, к которому придет ребенок за советом или просто с рассказом о своих тревогах. Обращайтесь к ребенку вежливо, опираясь на его чувство личного достоинства и помогая ему чувствовать себя уверенно, зная, что в любой ситуации его понимают и принимают.
- Чаще создавайте дома ситуации для разговора "по душам", чтобы

ребенок мог спокойно рассказать о своих проблемах.

➤ В ежедневном общении чаще повторяйте ребенку о том, что вы его очень любите, верите в его силы, делая это без всяких условностей. Не говорите, что вы будете любить его, если он будет чистить зубы, убирать свои вещи, игрушки и т.д. Помните, что любовь родителей - это необходимое чувство на протяжении всей жизни, а в младшем школьном возрасте оно особо значимо.

➤ Чаще употребляйте в семейном общении доброжелательные эмоциональные выражения, например: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть, нам было очень скучно без тебя», «Давай помечтаем с тобой ...», «Все у тебя получится ...» и т.п.

➤ Хвалите сына (дочь) за каждый хороший поступок, даже если он кажется незначительным. Это придает ему (ей) уверенность в своих действиях, формирует чувство самоуважения.

➤ Проводите совместные вечера, в которых спокойная душевная беседа, звуки прекрасной музыки будут сочетаться с любящим взглядом, теплыми прикосновениями. В такие вечера хорошо узнать у ребенка о событиях прошедшего дня, рассказать, чем занимались сами. Они подарят родителям и детям удивительный мир любви, взаимопонимания.

➤ Постарайтесь почаще прикасаться к ребенку. Не отстраняйтесь от него моменты, когда ребенок ждет приветливого взгляда, улыбки.

➤ Объединяйтесь со своим ребенком для преодоления определенных трудностей, подчеркивая его право на свободное развитие, на принятие решений, связанных с организацией его жизни.

➤ Не применяйте наказание в состоянии возбуждения, не срывайте на детях свою усталость, злость после ссоры или конфликта на работе. Помните о том, что они понимают несправедливость вашего наказания.

Влияние семьи на психологическое здоровье детей

Дружная и крепкая семья, члены которой всегда поддерживают друг друга, – это обязательное условие для гармоничного развития личности ребенка. Если же взаимоотношения между детьми и родителями становятся натянутыми или полностью нарушаются, увеличивается риск возникновения психических и психосоматических расстройств. Ребенок становится тревожным и беспокойным, у него замедляется физическое и интеллектуальное развитие. Таким образом, от атмосферы в семье здоровье детей зависит напрямую.



ЧТО МОЖЕТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Конфликты между родителями. Постоянные ссоры в семье приводят к тому, что ребенок постоянно чувствует себя беззащитным и несчастным. Часто малыш думает, что виноват в конфликтах между родителями. Все это может стать причиной травмирования еще не сформировавшейся детской психики. Ребенок становится замкнутым, страдает от ночных кошмаров и навязчивых детских страхов. Дети, растущие в таких семьях, не видят перед собой примера нормальной модели поведения, что часто мешает им в будущем строить межличностные отношения. Душевная травма нередко сказывается на здоровье: у ребенка могут развиваться тики, энурез, нарушения внимания и речи.

Гиперопека. Это стиль взаимоотношений в семье, предполагающий тотальный контроль и чрезмерную опеку над ребенком. Родители выбирают, чем малыш будет заниматься, с кем дружить, что думать по тому или иному поводу, не оставляя никакой свободы. В этом случае семья часто препятствует формированию самостоятельности и ответственности. Результатом становится робость, неуверенность в себе и

закомплексованность ребенка. Он с трудом социализируется, боится совершить ошибку или принять собственное решение. Также страдает и физическое здоровье малыша: у него могут появиться любые психосоматические расстройства.

Гипоопека. Предполагает открытое или скрытое эмоциональное отвержение малыша собственными родителями. В этом случае ребенок не получает необходимого внимания, заботы, поддержки и помощи. При таком воспитании детям предоставляется полная свобода, а взрослые абсолютно не интересуются занятиями, интересами и чувствами младших членов семьи. Другим вариантом гипоопеки может быть эмоциональная холодность, сочетающаяся с завышенными требованиями к ребенку. При такой обстановке в семье здоровье детей обычно сильно страдает. Малыши могут отставать в интеллектуальном и физическом развитии, страдать нарушениями сна и заиканием. У многих развиваются невротические привычки – грызение ногтей, сосание пальца и т. д. Иногда наблюдаются боли в желудке, энурез и другие проблемы со здоровьем.

ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Неблагоприятная атмосфера в семье может привести к появлению у ребенка следующих психосоматических расстройств.

Двигательные нарушения. У детей, растущих в неблагополучных семьях, часто наблюдаются нервные тики, нарушения походки, псевдэпилептические реакции, торсионная дистония. Все названные расстройства наносят значительный вред здоровью.

Кожные реакции. Эмоциональное перенапряжение из-за конфликтов в семье может привести у ребенка к учащению аллергических приступов, появлению сыпи (в том числе угревой), нервному кожному зуду и даже выпадению волос.

Нарушения работы ЖКТ. Хронические стрессы у детей часто сказываются на здоровье желудка и кишечника. Малышей беспокоят поносы и запоры, тошнота и рвота, не связанная с пищевым отравлением, возникают острые боли в животе.

Нарушение терморегуляции. При нервном истощении температура у ребенка может в течение нескольких месяцев держаться на уровне 37- 37,5 °С или, наоборот, опускаться ниже нормальных значений. Нарушение терморегуляции негативно сказывается на общем самочувствии и здоровье важнейших органов.

Нарушения речи. У ребенка, страдающего от недостатка внимания или эмоционального и физического насилия в семье, часто наблюдается задержка развития речи. Малыш может начать запинаться и заикаться, а при сильном стрессе – полностью отказываться от общения.

Нарушения работы выделительной и эндокринной систем. Эмоциональное перенапряжение может привести к ночному недержанию мочи, сбоям менструального цикла у девочек-подростков,

нарушениям обмена веществ, изменению массы тела и другим проблемам со здоровьем.

КАК СОЗДАТЬ В СЕМЬЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ ДЛЯ РЕБЕНКА АТМОСФЕРУ

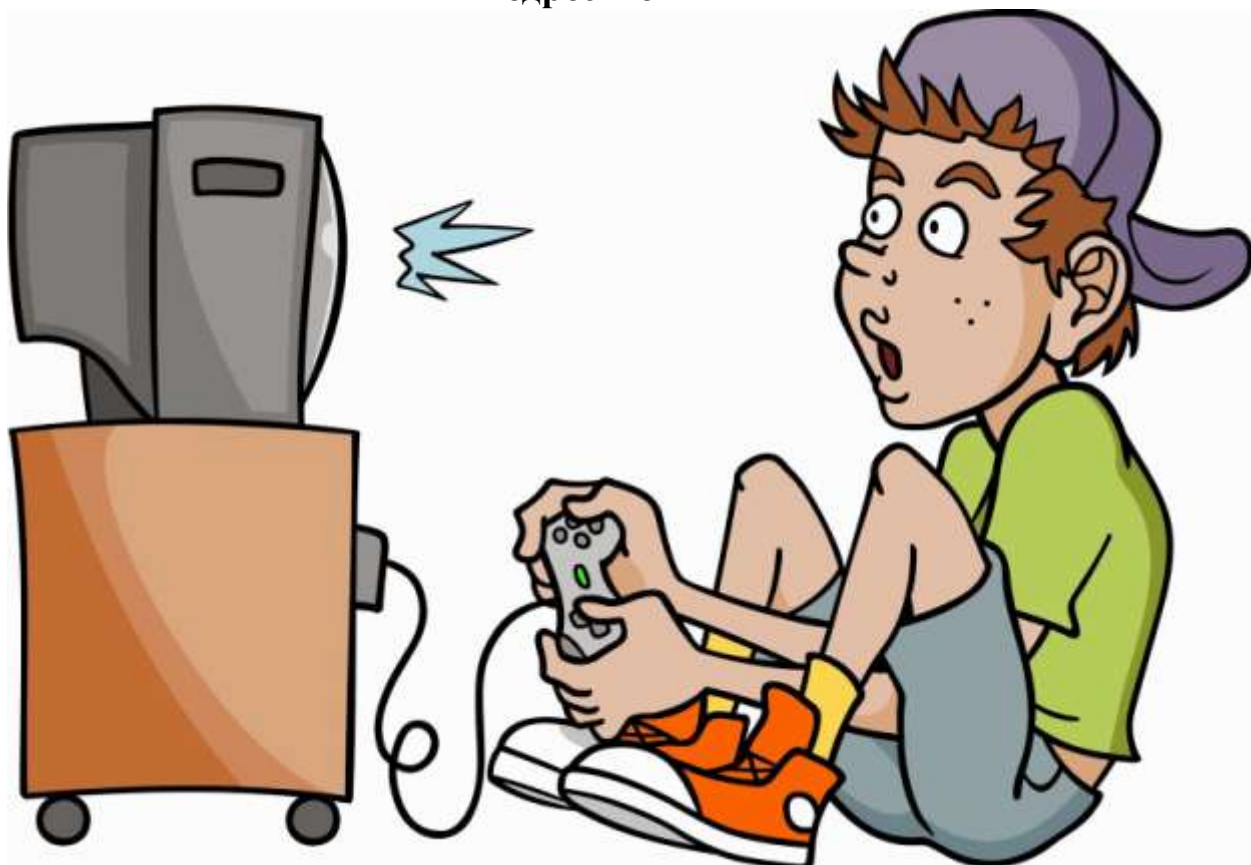
Чаще общаться с ребенком. Дети всегда хотят узнать о том, чем интересуются родители, как они ведут себя вне дома, с кем общаются, как решают возникшие трудности. Позвольте ребенку спрашивать Вас о работе, друзьях, увлечениях. Отвечайте откровенно даже на необычные вопросы и не стесняйтесь говорить на самые щекотливые темы. Такие беседы помогут формированию доверительных отношений. Во время разговора Вы, в свою очередь, можете узнать, что волнует малыша, каковы его представления об окружающем мире. Не забывайте спрашивать ребенка о его здоровье и самочувствии, особенно если он отказывается идти в школу или в садик.

Проявлять внимание к ребенку. Ребенку важно не количество времени, проведенного с мамой или другими членами семьи, а качество общения. Например, один 10-минутный разговор в конце дня может значить больше, чем целый выходной, который Вы провели вместе. Важно не просто присутствовать в детской во время игр или сопровождать малыша на прогулке, а дать ему почувствовать себя нужным родителям. Как можно чаще говорите ребенку, что любите его, проявляйте внимание к его увлечениям и интересам.

Хвалить ребенка за все достижения. Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье малыша, обязательно хвалите его за любые достижения: правильно сделанное домашнее задание, красивый рисунок, вымытую за собой посуду. Одобрение со стороны взрослых внушает ребенку уверенность в себе и мотивирует его добиваться новых успехов. Не стесняйтесь хвалить малыша заранее. Например, фраза «У тебя сегодня все получится!» поможет ребенку пережить трудный и насыщенный событиями день.

Не злоупотреблять наказаниями. Вне зависимости от тяжести проступка наказание не должно вредить как физическому, так и психическому здоровью. Если Вы не уверены, стоит ли ругать ребенка, воздержитесь от порицания. Наказание допустимо только за уже совершенное действие и не может применяться в качестве «профилактики». Оно не должно идти в ущерб отношениям внутри семьи: даже если малыш провинился, не лишайте его своего внимания и заботы. После наказания не напоминайте ребенку о проступке. Если малыш постоянно будет чувствовать себя виноватым, это повредит его психическому здоровью.

Компьютерные игры и психологическое здоровье подростков



Сейчас Интернет и компьютер считаются чуть ли не одними из основных потребностей человека. О вреде и пользе данных изобретений можно спорить бесконечно — у каждого события или явления имеются свои противники и сторонники. Подрастающему поколению компьютер зачастую заменяет друзей, школу, родителей...

Одна из важных проблем современности – это влияние компьютера на здоровье человека. Он хоть и облегчает жизнь человеку, но в ту же очередь может вызвать сильную зависимость. Когда человек погружается в виртуальный мир, он как бы отгораживается от настоящей реальности и перестает интересоваться окружающим. Особенно уязвимы в этом подростки и дети, которые еще не сформированы как личности и очень легко поддаются внешнему пагубному влиянию. Компьютер оказывает влияние на абсолютно все биологические характеристики человека — на его психическое и физическое здоровье.

В настоящий момент стремительно увеличивается количество подростков и детей умеющих обращаться с компьютерными программами, и, конечно же, играть в компьютерные игры. Огромное множество различных игр, будь то онлайн-игра или компьютерная. К примеру, NextWorld.ru — классическая онлайн-игра, в которую играет множество людей, детей в том числе. А таких игр сегодня несметное количество. И большинство из игр достигли невообразимой ранее реалистичности. Наряду с тем положительным значением развития компьютеризации необходимо так же

отметить негативные последствия этого процесса, которые влияют на социально – психологическое здоровье подростков и детей.

Негативным последствием является возникновение компьютерной зависимости. Психологи рассматривают эту вредную привычку как одну из разновидностей эмоциональной «наркомании», вызываемой техническими средствами.

Вместе с зависимостью у подростков и детей развиваются, как на сознательном, так и бессознательном уровне, некоторые другие негативные черты характера и поведения:

- * беспричинное возбуждение либо вялость, резкие и частые перепады настроения, неадекватная и болезненная реакция на критику, советы, замечания, возникает оппозиционность к старым друзьям, родителям, эмоциональное отчуждение;

- * систематические прогулы занятий, снижение успеваемости;

- * ухудшение внимания и памяти;

- * ограниченное общение с ранее значимыми для них людьми: друзьями, родственниками, любимым человеком, изменение круга общения, подозрительные контакты, встречи, телефонные звонки;

- * пропажа из дома денег и ценностей, денежные долги ребенка, появление чужих вещей;

- * отказ от участия в делах, которые раньше были интересны, отказ от любимого дела, хобби;

- * лживость, изворотливость;

- * неряшливость, неопрятность;

- * приступы депрессии, тревоги и страха.

В современном обществе подростки и дети в большей мере усваивают правила и роли поведения из множества сюжетов компьютерных игр, фильмов, телевизионных передач и многих других средств массовой коммуникации. Содержание близкое к символичности, представленное в этих медиа, глубоко воздействует на процесс социализации и способствуя формированию определенных образцов поведения и ценностей. Поэтому необходимо не допускать ребенка к этой зомбирующей информации, ограничить его от данных способов развлечения, тем самым давая ему шанс полноценно и гармонично развиваться.