

КОРИСНІ ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ



Проблема самоконтролю актуальна для більшості підлітків: в цьому віці у них значно розширюється коло спілкування, на це нашаровується новий, все більш складний шкільний розклад, додаткові курси, батьки і вчителі вимагають все більше.

Учні середньої та старшої школи змушені справлятися з цілим набором складнощів, починаючи з переобтяженого розкладу занять і закінчуючи необхідністю проявляти себе в колективі. Як їм допомогти впоратися з цим?

Самоконтроль це здатність здійснювати контроль над собою, тобто керувати власними емоціями, поведінкою, бажанням. Ця здатність дозволяє нам стикатися з кожним моментом життя з більшим спокоєм і ефективністю.

Вік від тринадцяти до сімнадцяти років

До цього часу діти повинні вміти:

- контролювати більшу частину своїх дій
- продумувати та враховувати довгострокові наслідки, робити паузи, щоб отримувати можливість правильно оцінювати неприємні ситуації до того, як поспішно на них реагувати,
- обговорювати проблеми замість того, щоб втрачати контроль, ляскати дверима чи кричати.
- дисциплінувати себе.

І так, деякі **поради підліткам для самоконтролю:**

1. Подивитися на себе з боку

Розмова з собою як форма самоорганізації починається в ранньому дитинстві і продовжує виконувати цю функцію протягом усього життя.

Щоб справлятися зі стресовими ситуаціями, такими як контрольні або сварки з друзями, необхідно навчити самодистанціюватися - тобто переосмислити хвилюючу їх проблему з точки зору іншої людини. Можна задати самому собі питання: «Що в цій ситуації тобі б порадив твій кращий друг?» Наступний крок - спробувати

переосмислити проблему, змінивши ракурс з негативного на позитивний, подивитися на стресову ситуацію як на челендж, який треба виконати.

2. Найчастіше говорити з самим собою

В результаті дослідження, проведеного в 2019 році, було виявлено, що, коли дитина у віці від 9 до 13 років за п'ять хвилин до початку контрольної роботи «мовчки підбадьорює себе і фокусується на роботі», її оцінка з математики поліпшується.

Добре, коли такі внутрішні монологи відбуваються не тільки перед іспитами і контрольними. Якщо в розкладі підлітка знаходиться час для того, щоб поговорити з самим собою про життєві випробування, які йому належить подолати (спортивні змагання, публічний виступ, важлива розмова з батьками або вчителем), він домагається більших успіхів.

3. Написати собі лист

Цей спосіб працює за тими ж принципами, що і розмова з самим собою. Проведеним в дослідженням було доведено, що підлітки, які всього 10 хвилин писали про майбутню контрольну, перетворювали свою тривогу в корисну для навчання енергію. В результаті у тих, хто брав участь в дослідженні, знизилася кількість поганих оцінок. В іншому експерименті брали участь шестикласники, яким дали почитати замітки семикласників про те, як вони подолали невпевненість в собі і тривожність, коли самі вчилися в середній школі. Після цього шестикласники виконували короткі письмові завдання. Наприклад, таке: «Назвіть одну або дві проблеми, через які можуть переживати ваші ровесники». Це нескладна вправа для тренування контролю своїх емоцій допомогла шестикласникам зрозуміти, що з ними насправді все в порядку. Дослідники говорять, що ці діти почали більше намагатися, щоб отримати хороші оцінки, і стали краще себе вести.

4. Роздавати корисні поради ровесникам

Коли дорослі говорять підліткам вимкнути повідомлення на телефоні або заховати його на час уроку, діти часто ігнорують це прохання. Але якщо ви просите підлітка дати раду однокласнику, він, швидше за все, скаже: «Вимкни повідомлення на телефоні і сховай його». І буде повністю переконаний у своїй правоті. Ця переконаність, на думку психологів, з'являється тому, що, роздаючи поради іншим, ви стаєте мудрішими. Дослідження 2019 року, що охопило приблизно 2000 учнів старшої школи, показало, що ті підлітки, які написали лист-гайд для однолітків «Оптимальні місця і стратегії для навчання», значно поліпшили свої оцінки.

5. Брати участь в реалізації шкільних проектів

Будь-який спосіб, який регулярно давав би дітям можливість самим зв'язати успіхи свого навчання до вимог реального світу, допоможе їм стати психологічно більш стабільними. Багато підлітків сприймають школу як «мильна бульбашка», і, щоб відчутти, що вони займаються там чимось дійсно корисним, їм потрібно трохи більше, ніж просто вирішувати стандартизовані тести. Участь в реалізації колективних шкільних проектів змушує дітей формулювати проблеми реального світу, які вони б хотіли вирішити, міркувати про них і шукати способи зробити світ кращим.

Пам'ятайте, що самоконтроль – це одна з найважливіших навичок.

Джерело- Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум» упорядники Браницька Т.Р. Матохнюк Л.О. Шпортун О.М. / -2022 _
Вінниця – 131 с. Видавництво КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022