



Поради щодо встановлення довіри між проблемним підлітком і класним керівником

1. Уважно вислухайте дитину, прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його. Не перебивайте і показуйте свого страху. Відносьтесь до нього серйозно, з повагою.

2. Запропонуйте свою підтримку і допомогу. Постарайтесь переконати, що даний стан (проблема) тимчасові і швидко пройдуть. Проявіть співчуття і покажіть, що ви поділяєте і розумієте його почуття.

3. Зацікавтесь, що саме турбує підлітка.

4. Впевнено спілкуйтесь з підлітком. Саме це допоможе йому повірити у власні сили. Головне правило в роботі з дітьми – не нашкодь!

5. Використовуйте слова, речення, які будуть сприяти встановленню контактів: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.

6. В розмові з підлітком дайте зрозуміти йому, що він необхідний і іншим і унікальний як особистість. Кожна людина незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.

7. Недооцінка гірша ніж переоцінка, надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряйте і викликати довіру в нього.

Рекомендації педагогам щодо спілкування з дітьми схильними до правопорушень

1. Проявляйте витримку під час спілкування з проблемними підлітками.

2. Терпляче і наполегливо пояснюйте неправильність їхніх поглядів і поведінки.

3. Намагайтесь переконувати і відкривати “важким” підліткам гідні та цікаві життєві перспективи.

4. Постійним повчанням не закріплюйте у підлітків, схильних до правопорушень, негативну оцінку своїх учинків.

5. Не перешкоджайте їхній участі у звичайних молодіжних об’єднаннях.

6. Уникайте надто наполегливо і безцеремонно втягувати таких підлітків в суспільні справи колективу учнів.

7. Сприяйте організації педагогами та батьками спільних масових заходів, що з'єднують підлітків з різною поведінкою, світосприйняттям, успішністю.

8. Втягуйте “важких” підлітків в суспільно корисні трудові справи, використовуючи притаманну їм завзятість в досягненні поставленої мети, прагнення до першості, частково усвідомлене почуття їхньої соціальної неповноцінності.

9. По можливості, з метою перевиховання підлітків, які вже зробили помилку в житті, змініть обставини та звичні їм форми поведінки, виказуйте їм довіру, схвалюйте їхні досягнення.

10. Виховуйте у таких підлітків вміння не тільки підкорятися, а й командувати, не принижуючи та не уражуючи інтереси однолітків.

Рекомендації вчителям із забезпечення засобів впливу на підлітка щодо поліпшення його поведінки

1. Пошук і знаходження шляхів підвищення мотивації до навчання у слабких учнів:

– винагорода дітей за досить незначний прогрес під час навчальної діяльності, а не за досконалість в ній;

- активне заохочення в творчій діяльності, в спорті, в різних шкільних заходах тощо.

2. Виховання теплих почуттів до школи у слабких учнів:

– дозволяти дітям брати участь у найважливіших справах школи, наділивши їх певною часткою відповідальності.

3. Не присвоювати дітям ніяких ярликів, спиратися на заохочення, підтримку, а не на покарання:

– не бажано розділяти учнів (шляхом оголошень оцінок чи розподілу по групах), бо діти позбавляються необхідної мотивації;

- корисно знаходити сильні сторони слабких учнів і хвалити їх за те, що їм вдається.

4. В роботу школи включати більше елементів, що задовольняють соціальні інтереси підлітків:

- розширювати позашкільні форми діяльності підлітків;

– залучати їх до організації такої діяльності;

– прикладом, шляхом бесід виховувати у підлітків усвідомлення, прийняття шкільних цінностей та норм.

Рекомендації учасникам педагогічного процесу щодо підвищення самооцінки у “важких” підлітків

1. Намагайтеся створити добрі стосунки у спілкуванні з підлітком, бо їх відсутність – це причина виникнення тривожності у дитини.

2. Поважайте індивідуалізм підлітка, бо його зневага веде до появи самотності дитини.

3. Стверджуйте загальнолюдські цінності – це стане на допомогу під час появи у підлітка думок про самотність або втрати друга (друзів).

4. Частіше нагадуйте “важким” підліткам про їхні позитивні якості – це допоможе уникнути в їхній свідомості закріплення негативних оцінок щодо них самих та формування низької самооцінки.

5. Навчайте підлітка поважати свою гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до оточуючих, їхніх оцінок щодо самого підлітка.

6. Сприяйте розвитку процесу самореалізації – активній праці самого підлітка щодо розвитку своєї особистості.

7. Створюйте умови щодо формування у підлітків інтересу до того, якими вони стануть у майбутньому – це могутній фактор саморозвитку “важкого” учня.

8. Допмагайте “важким” підліткам знайти свої життєві цілі – це зможе усунути багато проблем під час їхнього виховання.

Правила роботи з агресивними дітьми:

1. Бути уважним до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним у покаранні дитини, карати за конкретні вчинки.
4. Покарання не повинні принижувати дитину.
5. Навчати прийнятних способів вираження гніву.
6. Давати дитині можливість виявляти гнів безпосередньо після фрустрації.
7. Розвивати здатність до емпатії.
8. Розширювати поведінковий репертуар дитини.
9. Відпрацьовувати навички регулювання конфліктних ситуацій.
10. Учити брати відповідальність на себе.

Прийоми, які можна використовувати під час роботи з агресивними дітьми

1. Якщо агресія є усвідомленим, контрольованим актом з боку дитини, то для дорослого важливо не піддатися на таку маніпуляцію. При цьому доречно досить різко присікати агресивні дії або (якщо це не завдасть серйозної шкоди самій дитині та оточенню) ігнорувати їх.

2. Якщо агресія є виявом садомазохістських схильностей, психолог має працювати спільно з психотерапевтом і психіатром.

3. Якщо агресія є виявом гніву, можливе використання різноманітних стратегій впливу:

1) навчати дітей контролювати свої емоції і способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення (цю стратегію використовують, якщо агресія виявляється у прямій формі). Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непрямую за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;

2) розвивати в дитини вміння знижувати рівень емоційного напруження через фізичну релаксацію.

Методи керування пасивно-агресивною поведінкою учнів

1. Зрозуміти, що пасивно-агресивна дитина може викликати в педагога у відповідь негативні почуття і неконструктивну поведінку.

2. Зрозуміти, що мета пасивно-агресивної дитини — вивести вчителя з рівноваги, домогтися, щоб він втратив контроль над собою.

3. Зрозуміти, що всі пасивно-агресивні тактики — це неприйнятні способи вираження гніву та злості.

4. Проаналізувати, як ви сприймаєте чиєсь роздратування і виражаєте свій гнів, щоб упевнитися, що ви самі не реалізуєте у своїй поведінці пасивно-агресивний стиль.

Поради вчителям по роботі з дітьми агресивної поведінки

- З агресивною дитиною не можна розмовляти на підвищених тонах — таким чином ви провокуєте посилення агресивних імпульсів. Послідовне використання спокійної, плавної мови дасть дитині змогу переключитися і почати слухати вас. При цьому особливо важливо визнати право дитини позбуватися своєї енергії різними способами, після чого вона почне прислухатися, у вас з'явиться шанс допомогти їй опанувати конструктивні методи виходу агресивних імпульсів.

- Деякі діти під впливом дорослих довгий час здатні стримувати свої агресивні імпульси навіть тоді, коли інші зачіпають їхню особистість («Битися недобре! Не зважай!»). Щоправда, ніхто не вчить не чути образ на свою адресу. Наслідок — час від часу в такої витриманої дитини відбувається сильний вилив емоцій. І якщо вона вже вдарить кривдника у такому стані, то не дивно, що це може призвести до його травмування. Тому, як співають у пісні, «честь должна быть спасена мгновенно». Тоді буде набагато менше проблем.

- Агресивні вияви можна знімати за допомогою спеціальних вправ. Наприклад, навчити дитину зосереджувати увагу в момент імпульсу на своїх руках і навмисне стискати кулаки з максимальним напруженням. Гіпернапруження обов'язково зміниться релаксацією м'язів. І якщо агресія не минає, то принаймні стає керованою.

- Добре допомагає агресивним дітям і психофізичне тренування. Навички виконання вправи «Левітація рук» дозволяють зменшити загальний рівень агресивності й навчитися керувати собою в кризових ситуаціях.

Правила покарання агресивних дітей та підлітків

- Покарання не повинно шкодити здоров'ю дитини — ні фізичному, ні психічному. Понад те, воно має бути корисним. Якщо є сумніви, покарати чи ні, не

карайте, навіть якщо вже зрозуміли, що надто м'які, довірливі й нерішучі. Жодної «профілактики», жодних покарань про всяк випадок».

- За один раз — одне. Навіть якщо провин багато, покарання може бути суворим, але тільки одне за все відразу» а не по одному за кожну провину. Салат із покарань — страва не для дитячої душі! Не можна карати за рахунок любові. Хай там ідо трапилося, не обмежуйте дитину в схваленні й заохоченні, на які вона заслуговує.

- Термін давності. Краще не карати, ніж карати із запізненням. Покарання із запізненням навіюють дитині минуле, не дають стати іншою.

- Покараний — пробачений. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

- Без приниження. Хай там що сталося, хай там якою є провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перемога нашої сили над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ми несправедливі, покарання подіє тільки у зворотний бік.

- Дитина має боятися не покарання, не гніву, а нашого засмучення. Слід розуміти, що, не будучи досконалою, вона не може не засмучувати тих, хто її любить.

Для підвищення мотивації учнів пропонується:

- забезпечити в учнів відчуття просування вперед, переживання успіху в діяльності, для чого необхідно правильно підбирати рівень складності завдань і заслужено оцінювати результат діяльності;
- використовувати всі можливості навчального матеріалу для того, щоб зацікавити учнів, ставити проблеми, активізувати самостійне мислення;
- організувати співробітництво учнів на уроці, взаємодопомогу, позитивне ставлення класу до предмета і навчання в цілому;
- самому правильно формувати стосунки з учнями, бути зацікавленим у їхніх успіхах, мати авторитет;
- бачити індивідуальність кожного учня, мотивувати кожного, спираючись на вже наявні в учня мотиви;
- деяких учнів доводиться змушувати вчитися, постійно заохочувати чи карати, залучати батьків для спільного контролю.

Умови формування навчальної мотивації учнів:

- створення умов для самопізнання;
- розвиток умінь вступати в діалог з навколишнім світом;
- удосконалювання способів здобування знань;
- створення активного пізнавального діяльного середовища;
- оволодіння контрольними-оцінними діями;
- застосування методів теоретичного й творчого мислення;
- формування культури розумової праці.

СПІЛКУВАННЯ З ВАЖКИМИ БАТЬКАМИ. ЯК НЕ ДАТИ ЗАГНАТИ СЕБЕ В КУТ

Кожен учитель розуміє вираз «важкі батьки», тому що педагоги точно знають, що не тільки діти можуть бути важкими. Іноді мами і тата скандалять, іноді телефонують у такий час, коли і близькі люди зателефонувати не наважаться. Є такі батьки, які вимагають, щоб ви ставилися до їхньої дитини особливо уважно або ставили тільки високі бали. Як правильно поводитися вчителю, спілкуючись з батьками, які часом поводяться так, що їхня поведінка заводить у глухий кут? Розгляньмо кілька таких ситуацій і знайдемо для них гарні й правильні рішення.

Розгніваний тато практично вривається в клас або вчительську. Він гнівно вигукує різкі фрази, звертаючись до вас, можливо, навіть ображає вас або школу. Ви не очікували такого нападу, не розумієте, у чому справа. Як з гідністю обернути подібну ситуацію на свою користь? Справа відбувається при дітях? Головне завдання — відвести розгніваного батька подалі від дитячих очей і вух. Але що робити, якщо такий батько вас абсолютно не чує? Розмовляти варто тільки короткими фразами, спокійним, але в той же час досить гучним і впевненим голосом.

- Пройдемо зі мною. Говорити ми будемо в іншому місці.

Або ось так:

- Вийдемо звідси. Зараз ми підемо в учительську і там спокійно поговоримо.

Агресивні люди поводяться напористо, але вони не очікують від вас спокійної впевненості у відповідь. А що робити, якщо тато продовжує кип'ятитися, і ви не можете вивести його «з поля бою»? Різко поверніться спиною і йдіть геть.

Як правило, приголомшений нападник мимоволі буде змушений піти за вами. І тут вже позиції змінюються. Він бачить вашу спину, але не обличчя. У вас є час прийти до тями, а його позиція нападника перетворюється на залежну. Але от ви пішли від дітей і тепер вам необхідно брати ситуацію у свої руки. Якщо ви маєте справу з агресивним співрозмовником, то вибирайте правильне місце для переговорів. Не заганяйте себе в кут своїми руками. Ззаду у вас завжди повинен бути шлях до відступу. Тобто, якщо батько буде продовжувати наступати на вас, ззаду не повинна виявитися стіна або глухий кут.

Не займайте таку позицію, у якій ви будете сидіти, а батько стояти, нависаючи над вами. Позиції повинні бути «на рівних». Тому краще розмовляти стоячи. Потік негативу не припиняється, але ви не чуєте ніяких конструктивних запитань чи ідей? Тоді скористайтеся гарним прийомом: скажіть, що вам потрібно піти ненадовго. Цей прийом допомагає збентежити співрозмовника. Той втрачає ґрунт під ногами, адже ви йдете, і йому якийсь час буде просто ні на кого нападати. Коли ви повернетесь, його запал уже достатньо спаде, і можна переходити до конструктивної розмови, вести яку вже будете ви.

За час вашої відсутності ви зможете продумати свої питання, які повинні бути чіткими і зрозумілими. Не варто говорити агресору, що з вами не можна розмовляти в такому тоні, що тут школа і т.ін. Краще сказати, що ви бачите, як він розгніваний і вам потрібно

дізнатися причину. Але попросіть його припинити кричати і спокійно розповісти, у чому справа.

Маленький секрет: приходючи до школи, батько відчуває все те, що він переживав у дитинстві, коли був школярем. І якщо він раніше боявся вчителів, виступи біля дошки, повернення батьків зі зборів, то, змушений приходити до школи з приводу своєї дитини, він, уже дорослий, виливає свої старі образи на вчителів свого чада. Така дитяча позиція рідко буває конструктивною, тому не варто продовжувати бесіду занадто довго. І взагалі, якщо ви розумієте, що розмовляти з таким батьком вам занадто складно, ви спокійно можете покликати когось на допомогу — завуча, директора і навіть охоронця. Їхня присутність напевно заспокоїть розгніваного батька.

Батьки учнів телефонують вам у пізній час, незважаючи на вихідні та свята. Причому, розмови рідко бувають короткими. А вам ніяково сказати, що ви втомилися або вам потрібно робити сімейні справи.

Правила гри — ось що вам потрібно. І робити це варто на самому початку вашого знайомства з батьками. Ви берете новий клас. На першій зустрічі з батьками або на зборах закладаються основи ваших з ними стосунків. І саме тоді ви повинні розповісти їм про те, як буде вибудовуватися ваше спілкування: коли вони зможуть прийти до школи, щоб поставити вам питання про дитину, коли зможуть вам зателефонувати. Ось тут ви і повідомляєте, що телефонувати вам можна в будь-який

будній день до 19 години (час, звичайно ж, ви встановлюєте самі, але межі не повинні бути занадто тривалими). Не дозволяйте батькам класу телефонувати вам занадто пізно. Ви повинні дати зрозуміти батькам, що готові завжди їх вислухати, зрозуміти і допомогти. Але ви так само повинні з перших хвилин спілкування показати батькам, що у вас є недоторканий час і витримати ту дистанцію, яка надалі не дасть їм турбувати вас вечорами.

Якщо ж деякі батьки все ж телефонують вам занадто пізно, то скористайтеся можливістю ще раз встановити межі вашого спілкування. Запитайте, що мама чи тато хотіли запитати, але не відповідайте на питання зразу, а домовтеся, що зателефонуєте завтра в робочий час. Будьте ввічливі, але тверді у своєму намірі не продовжувати розмову занадто довго. Дайте зрозуміти, що зараз поспішаєте, зайняті якоюсь важливою справою або відпочиваєте.

Але якщо вам не вдається згорнути розмову відразу і вона затягується на годину або навіть більше? Вам ніяково перервати співрозмовника, але ви не бачите можливості її закінчити, оскільки співрозмовник весь час говорить. Простий, хоча, можливо, не надто коректний спосіб — імітувати «обрив зв'язку». Ви можете перетелефонувати і продовжити розмову, але так ви перехопите ініціативу. Ви зможете сказати, що із задоволенням поспілкуєтеся зі співрозмовником в інший час, але не сьогодні. Будьте наполегливі і не попадайтеся на вудку любителя поговорити. Якомога швидше згортайте розмову і кладіть слухавку.

Що робити, якщо батьки звинувачують вас у недостатній якості викладання, у тому, що ви занадто погано вчите їхню дитину? Низький рівень знань, погані оцінки... Прикро?

Такі слова чути особливо прикро. Адже ви працюєте, не покладаючи рук, намагаєтеся допомогти і навчити кожну дитину. Розгубленість, образа — ось почуття, які відчуває вчитель у цей момент. І хочеться спростовувати слова батьків, довести, що це не так. Але ж подібні нападки найчастіше бувають результатом завищених вимог до дитини, бажанням бачити свою дитину найрозумнішою і найкращою. І це не стільки каміння у ваш город, скільки невпевненість у своїх батьківських силах, відчуття, що здібності дитини недостатньо гарні. Не завжди те, що кажуть батьки, і є істинним сенсом їхніх претензій. Переверніть ситуацію. Для початку вислухайте батьків. Дозвольте їм виговоритися, при цьому ставте навідні запитання: Чому ви так думаєте? Як ви вважаєте, що саме не розуміє ваша дитина? Чи хочете ви прийти на урок, щоб подивитися, як проходить навчання?

Ваша відкритість завжди розташує до вас співрозмовників і скаже їм про те, що ви не згодні з їхньою думкою. Деякі вчителі вважають, що «кращий спосіб захисту — напад». Вони звинувачують батьків у тому, що ті не виконують з дитиною домашні завдання, проводять з нею занадто мало часу. Але така розмова не буде конструктивною. Вам краще обмежитися короткою розповіддю і парою ілюстрацій до неї. Батьки позбавлені можливості побачити навчальний процес. Дозвольте їм бути присутніми на уроці. Поясніть батькам те, що вони можуть не зрозуміти. Розкажіть об'єктивно про здібності дитини, не забудьте знайти щось позитивне, адже якщо ви будете говорити лише про погане, то ваша розмова закінчиться ще гірше, ніж почалася. Покажіть дитячі зошити і прокоментуйте їх. Розкажіть, як оцінюєте роботи, чому саме так, на що батькам слід звернути увагу. Підкресліть, що ви — не противники, а союзники, одна команда, мета якої — дати дитині гарну освіту, підготувати її до життя, не забути про душевні якості.

Найголовніша формула успіху — знання, як спілкуватися з людьми. (Т. Рузвельт)

Найважче навчитися спільної мови. (А. Кумор)

Форми і стратегії завершення та вирішення конфліктів

1. Помовчіть, зробивши паузу. Це допоможе вам обрати розумну тактику. Час допомагає забути те, що нас дратує.
2. В конфліктних ситуаціях дуже часто хочеться постояти за себе і дати достойну відсіч. Тому ми так сильно переживаємо за те що говоримо чи робимо в подібних ситуаціях. Але якщо ви попали в таку ситуацію спробуйте скористатися порадою психолога Сильвії Бурстин «не відповідай одразу – краще почекати і подивитися що буде далі.
3. Не грайте гру «Хто винен?» Конфлікт, як правило є результатом цілої серії подій. Це схоже на ефект доміно. В кінцевому результаті не можна винуватити тільки одну людину. Спочатку стається одне, потім друге, потім третє. В кінцевому результаті стається те що стається.
4. Не піддавайтеся настрою іншої людини.
5. Злість руйнує ваш розум. У стані злості неможливо конструктивно думати і шукати креативне рішення виходу із складної ситуації.
6. Вчитель з медитації Норман Фішер стверджує: що б з нами не відбувалося, головною проблемою в конфліктних ситуаціях є наша злість. Вона створює хмару емоцій, яка заважає дати врівноважену і переконливу відповідь. Попрацюйте над собою:

промедитуйте, зробіть гімнастику, прогуляйтеся на свіжому повітрі – дайте собі можливість відволіктися від проблеми. Робіть що завгодно, але перш ніж розбиратися з кимось, розберіться самі з собою.

7. Не старайтеся зрозуміти дії іншої людини. Спитайте себе, якби інша людина спробувала зрозуміти про що ви зараз думаєте або чому ви робите зараз те що робите, наскільки близькими до правди були б його догадки? Ніхто крім вас не знає, що відбувається у вашій голові. Так навіщо старатися зрозуміти те про що думає твій співрозмовник? Скоріше всього ви будете неправі, а це значить, що ви надарма витратите час.
8. Ваші думки це ще не факт. Наше тіло гостро переживає наші емоції – страх, напругу, тривогу чи стрес. Ми відчуваємо емоції на фізичному рівні і часто сприймаємо свої відчуття, як підтвердження того, що наші думки – це факт. « Невже я б почував себе так погано, якби не був правий?» Тибетський вчитель Цокньї Рінпоче в ситуації, коли нас охоплює тривога, покаяння, страх чи злість, радить пам'ятати, що емоційний і фізичний стан, які ми переживаємо «реальні, але неправдиві»
9. Як ви можете використати цю ситуацію для особистісного росту? Психолог Тара Бреч стверджує, що зациклюючись на злості, ображаючись на чийсь слова чи дії, засуджуючи співрозмовника ми поповнюємо свій особистий запас страждань. Ситуація + наша реакція = страждання. Розбираючись зі своїми почуттями і запитуючи чому нас так сильно зачіпає та чи інша ситуація і що ці почуття говорять про нас самих – це чудовий час дізнатись про себе щось нове. Ситуація + роздуми + мисленева присутність «тут і тепер» = внутрішній ріст.
10. Ніколи не дозволяйте іншим збити себе з толку, навіть самому собі.
11. Те що було, те минуло. Згадуючи про минуле ми часто стараємося зрозуміти, що можна було зробити інакше, щоб попередити конфлікт і його неприємні наслідки, але те що було вчора, воно залишається в минулому, а в минулому ми нічого змінити не можемо.
12. Навчіться пробачати заради власного блага. Психолог Джек Корнфілд радить « Не вартує бути вірним своїм стражданям». Ми дуже вірні своїм переживанням і думкам про все погане, що з нами відбувалось. Так це було, так це жахливо, але невже це єдине, що формує вас як особистість? Ми пробачаємо інших заради того, щоб звільнитися від особистих страждань, перестати триматися за минуле і жити далі.
13. Зробіть півтора хвилинну перерву. Щоб звільнити розум, потрібно розірвати хід своїх думок. Нейропсихіатр Ден Сігал стверджує, що «за 90 секунд емоція піднімається і спадає, як хвиля біля берега» Тому людині потрібно 90 секунд, щоб вийти з будь-якого стану. За 90 секунд спробуйте вдихнути і видихнути 15 разів – щоб не думати про людину або ситуацію, яка вас роздратовала. Це допоможе розірвати міцне коло – і разом з ним владу, яку мають над вами ваші негативні емоції
14. Відповідайте кривднику добром.
15. Пам'ятайте, що краще зосереджуватись не на грозі, а квітах, які з'являться завдяки їй.

Джерело:

- Паренс Г. Агресія наших дітей// Психологія, 2019. №5. С. 11-16.
- Дронова Т.Н. Шкільні труднощі // Психологія, 2021. №2. С. 14-17.