



## Конкурс «Новые технологии для “Новой школы”»

Ж.И. Балова, Е.А. Вакулина

# Психолого-педагогическая программа «Эксперимент: как стать оптимистом»

*Программа-победитель VII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Профилактические психолого-педагогические программы».*

*Авторы-составители: Балова Жанна Ивановна, Вакулина Елена Алексеевна (Государственное бюджетное учреждение «Региональный центр комплексного социального обслуживания детей и молодежи «Молодежь плюс», г. Саратов).*

*Полная версия программы представлена в электронном приложении к журналу (см. CD-диск).*

**Цель программы:** профилактика эмоциональных нарушений и социальной дезадаптации у старшеклассников.

**Задачи программы:**

- гармонизация актуального эмоционального состояния и межличностных отношений участников программы;
- развитие качеств личности участников образовательных отношений, способствующих успешной социализации и адаптации подростков в изменяющихся жизненных условиях;
- психологическое просвещение участников образовательных отношений;
- освоение участниками программы техник позитивного мышления и позитивного программирования будущего;
- освоение участниками программы техник эмоциональной саморегуляции;
- пропаганда здорового образа жизни.

Идеей, объединяющей все программные мероприятия, послужил эксперимент Уилла Боуэна: «В 2006 году Уилл Боуэн предложил надеть фиолетовый браслет в знак того, чтобы прожить 21 день без жалоб, нытья, сплетен и высказывания недовольств. Если в течение этого времени человек всё же произносит или думает о чем-то негативном — он переодевает браслет на другую руку и начинает новый отсчет, пока не пронесет браслет на одной руке 21 день. За это время человек обучается замечать больше положительных моментов в себе и мире вокруг себя, а новая привычка укрепляется в подсознании» [6].

Но наш эксперимент достаточно сильно отличается от первоисточника:

- 1) браслет для себя участники изготавливают сами,
- 2) сам браслет может быть любого цвета и выполнен в любой доступной технике (плетение из нитей и бисера, из бусин, кожи и др.),
- 3) помогают родителям и педагогам в изготовлении браслетов старшеклассники, сами уже изготовившие браслет для себя,
- 4) об изменениях в собственном эмоциональном состоянии старшеклассники сообщают на групповых встречах один раз в неделю,
- 5) там же осваивают приемы, позволяющие мыслить в позитивном ключе, под руководством психолога,
- 6) в начале эксперимента все участники проходят психологическую диагностику,
- 7) каждый участник при желании имеет возможность получать индивидуальную консультативную психологическую помощь.

Программные мероприятия проходят один раз в неделю и реализуются в течение двух месяцев. Каждое мероприятие с участием старшеклассников, кроме большой психологической игры «Назад в будущее», длится 45 минут, может реализовываться как классный час, что не требует увеличения времени пребывания в школе. Работа с родителями и педагогами проходит в формате родительских собраний и педагогических советов.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Каким образом профилактические меры могут предотвратить социальную дезадаптацию и эмоциональные нарушения, сохранить соматическое здоровье?



По мнению Мартина Селигмана, автора книги «Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни», «профилактика таких отклонений должна основываться на воспитании у молодых людей определенных черт характера: оптимизма, веры в будущее, умения общаться с людьми, отваги, гибкости, честности, трудолюбия. Доказано, что наличие у человека подобных свойств значительно снижает риск заболеваний» [16].

Первая названная М. Селигманом черта характера — оптимизм — во многом определяет присутствие следующих за ней черт.

Оптимизм (от лат. *optimus* — «наилучший») — взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. Оптимизм утверждает, что мир замечателен, из любой ситуации есть выход, всё получится хорошо, все люди, в общем, хорошие.

Научные исследования показывают, что оптимизм способствует укреплению здоровья, а именно:

- мешает возникновению состояния выученной беспомощности, а следовательно, поддерживает в постоянной готовности иммунитет;
- способствует ведению здорового образа жизни;
- оптимистам легче устанавливать и поддерживать дружеские отношения, а наличие социальной поддержки — одно из условий сохранения хорошего здоровья.

Ненадолго поднять настроение себе или кому-нибудь другому можно по-разному: съесть шоколадку, посмотреть комедию, сделать массаж, сказать комплимент, подарить цветы или купить обнову. Гораздо важнее сделаться человеком устойчиво счастливым!

У каждого человека есть собственный, строго определенный и передающийся по наследству уровень жизнерадостности, к которому человек постоянно тяготеет. Привычные формы поведения часто осуществляются почти автоматически.

Известный психолог Л.И. Божович экспериментально показала, что образования, называемые нами «качества личности», — это устойчивые мотивы плюс привычные формы их реализации. «Для того чтобы действительно изменить себя, свою жизнь, нужно изменить устойчивые мотивы, то есть, по сути, свое отношение к жизни, к другим людям, к самому себе, изменить свое понимание мира и уже на этой основе — особенности поведения. Такое изменение — очень сложный процесс, и ясно, что приказом здесь ничего не добьешься» [12].

«Наш мозг, — пишет М. Селигман, — устроен так, что разрушительные негативные эмоции оказываются сильнее мирных и созидательных, но более хрупких позитивных переживаний» [16]. «Проблема как бы создает отрицательно заряженное поле, которое, во-первых, влечет к себе все, что связано с неблагополучием, с отрицательными эмоциями, и, во-вторых, создает тот отрицательный настрой, который привлекает, приманивает к нам неудачи», — вторит ему А.М. Прихожан [12].

Но каждый человек обладает психологическим потенциалом личности, который определяет его способность «лично опосредовать, то есть осуществлять в деятельности, обеспечиваемой психологическими механизмами, конкретные мероприятия по достижению конкретных целей». Этот психологический потенциал определяет возможность улучшения качества жизнедеятельности человека за счет восстановления или компенсации нарушений на психологическом уровне и характеризуется собственной внутренней структурой, включающей интеллектуальный, эмоционально-волевой и мотивационный компоненты [18].

В данной программе используются в качестве иллюстративного *видеоматериала* кадры из документальных и художественных фильмов.

### **Рекомендации по результатам диагностики акцентуаций характера подростков**

Выявление акцентуаций характера у подростков, проходящих обучение по данной программе, является обязательным этапом. Все необходимые тесты — в том числе, направленные на выявление акцентуаций характера — можно посмотреть в полной версии программы (см. CD-диск).

Рекомендации выдаются при индивидуальном консультировании, чтобы у испытуемых была возможность обсудить результаты, задать вопросы, и соблюдалась конфиденциальность как этическая норма взаимодействия при передаче информации, касающейся личности испытуемого.

При подготовке результатов, которые выдаются на руки участникам, не следует употреблять названия акцентуаций характера. Эта информация только для психолога.

Соблюдайте конфиденциальность! Описание привлекательных и отталкивающих черт характера подростка и упражнения для саморазвития выдаются лично в руки каждому учащемуся. При желании подросток сам поделится этой информацией, с кем захочет.

Описание конфликтных ситуаций и педагогической помощи подростку выдаются родителям и педагогам. С этими сведениями можно ознакомить подростка.

### **Гипертим**

#### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* оптимизм, уверенность в своих силах, инициативность, стремление к независимости и лидерству, потребность в высокой оценке со стороны окружающих, быстрая отходчивость в конфликтах.

*Отталкивающие черты характера:* поверхностность, недисциплинированность, неспособность долго сосредоточиваться на чем-либо, фамильярность, легкомысленность, грубость (но без всякого зла), бурная, но недолгая реакция на неудачи.

### **Упражнения для саморазвития**

#### **«Полный порядок»**

Возьмите себе за правило — периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

#### **«Конец — делу венец»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу — время, потехе — час. До тех пор, пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доводим до конца.

#### **«Планирование»**

На листе бумаги запишите все свои планы на предстоящий день. Теперь подумайте и зачеркните то, что вы вряд ли сможете выполнить. Еще раз просмотрите оставшиеся пункты. Если не возникло желание вычеркнуть, то оставьте без изменений.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации вынужденного одиночества, лишаящие подростка свободного и разнообразного общения;
- ситуации, ограничивающие двигательную активность;
- ситуации, в которых нужно подчиняться определенным систематическим требованиям;
- ситуации, в которых приходится отказывать себе в чем-то интересном, новом, необычном. —

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является создание таких условий, в которых проявляется инициатива и энергия, предприимчивость и лидерство, возможно свободное и интересное общение. Это может быть трудная, но интересная и разнообразная деятельность, спорт, общение с разными людьми и т. п.

Подросткам этого психотипа не следует поручать кропотливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связи с людьми.

Установление контакта с этими детьми не является проблемой в силу их открытости и готовности идти навстречу. Они обычно адекватно реагируют на доброжелательное отношение и искренний интерес к их делам и проблемам.

В общении с ними следует избегать чрезмерной директивности, проявления безапелляционной власти, жесткой требовательности. В противном случае это может привести к обострению реакции эмансипации.

Так как они неусидчивы и энергичны, беседу лучше вести в живом и быстром темпе, долго не задерживаясь на одной теме, чаще передавая инициативу в разговоре самому подростку (но не забывайте о дистанции, которую он легко может разрушить, перейти к фамильярному стилю общения).

Противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт вплоть до ухода из дома или из школы. Но недопустим и недостаток контроля, безнадзорность, а главное — отсутствие живого интереса к его делам и увлечениям. Они очень тонко чувствуют, что старшим (педагогам и родителям) не до него, что они выполняют свои обязанности лишь формально. Такое отношение провоцирует их асоциальное поведение.

Задача педагога и родителей найти для подростка этого психотипа интересное дело, увлечь его каким-нибудь занятием (спортивная секция, туристский клуб и т. п.).

### **Тревожно-боязливый (сензитив)**

#### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе, стремление преодолеть свои слабые стороны.

*Отталкивающие черты характера:* мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, боязнь любых видов проверок и испытаний, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Полный покой души»**

Когда вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятное событие, те ощущения, которые вы испытывали. Настройтесь на состояние «полного покоя души» и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспомнить изведенные ощущения и войти в них снова.

##### **«Киногерой»**

В трудной ситуации вам лучше всего представить себя киногероем — сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда получается. Войдите в этот образ и действуйте так же, как он, ваш киногерой. Говорите громко и четко, ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на вас смотрят ваши читатели.



Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этом образе как можно дольше, это поможет вам преодолеть некоторую стеснительность и повысить собственную самооценку.

#### «Шире круг»

У вас есть несколько очень близких друзей, и вам приятно с ними быть, говорить о своих интересах и увлечениях. Но вам следует расширить круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начать разговор с новым для вас человеком. Вероятно, это для вас сначала будет трудно, но попробуйте сделать первый шаг навстречу людям.

#### «Встречный юмор»

Вам доставляют много неприятных минут насмешки над вами, шутки одноклассников и других людей. Как вы на них реагируете? Смущаетесь, расстраиваетесь, уходите в себя.

С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же, но только не надо это делать зло, постарайтесь быть более добродушным. А для того чтобы у вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

#### Информация для родителей и педагогов

В перечень *конфликтосгенных ситуаций* следует включить:

- ситуации несправедливых обвинений в неблагоприятных поступках;
- ситуации критики, насмешек над ним или его поведением;
- ситуации открытого соперничества;
- ситуации постоянных контрольных проверок его деятельности, недоверия;
- ситуации вынужденного одиночества, невозможности поделиться своими переживаниями с другом.

#### Педагогическая помощь

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является постепенное повышение самооценки, преодоление чувства собственной неполноценности.

Такие подростки нелегки для установления контакта, но естественная потребность поделиться своими затаенными переживаниями у них бывает достаточно сильна. Поэтому с ними необходимо проводить многократные беседы с детальным разбором и анализом ситуаций, помогающие подросткам осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

Важно создавать ситуации самоутверждения в тех сферах деятельности, где они могут проявить себя наиболее полно и естественно. Но, вместе с тем, следует помогать утверждаться и в тех сферах, где подросток чувствует себя наиболее слабым. И в семье, и в классе необходимо создавать ситуации, стимулирующие убежденность подростка в том, что он нужен другим.

В семье при общении с детьми этого психотипа противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым их шагом, каждой минутой. Непрерывные запрещения, невозможность самостоятельно принять даже простенькое решение, а тем более насмешки со стороны самых близких людей не позволяют учиться на собственном опыте, не приучают к самостоятельности.

#### Дистимический (гипотим)

##### Информация для подростка

*Привлекательные черты характера:* совестливость и острый критический взгляд на мир. Стремится чаще быть дома, создавая уют и теплоту, и тем самым избегать лишних волнений.

*Отталкивающие черты характера:* обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений. Быстрая утомляемость, апатия, унылые мысли. Из-за этого его действительно преследуют неудачи, он к этому привыкает, жалуясь окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе и т. п.

##### Упражнения для саморазвития

#### «Победитель»

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удается в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен, настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2–3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем.

#### «Шут»

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дается с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими.

#### «Похвала, или Я очень хороший»

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее на мелкие этапы. После того как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз, когда закончен этап: «Я хороший, я очень хороший».

#### «Мои достоинства»

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.



Регулярно (сначала один раз в день затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пытливно всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время — к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации вынужденного одиночества, когда рядом нет человека, с которым можно поделиться своими бедами и страхами;
- ситуации критики его самого или его поведения;
- ситуации недостаточного внимания к его жизни, настроению;
- ситуации длительных физических и психических нагрузок;
- ситуации невольных перемен образа или условий жизни. Тем более, если это происходит довольно часто;
- ситуации вынужденной заботы о своем здоровье, наличия симптомов недомогания.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является создание ситуаций успеха, исключение давления и жесткой критики, частых указаний на его ошибки.

Такие подростки постоянно находятся в плохом настроении, поэтому при установлении контакта сначала следует чуть-чуть улучшить их настроение, рассказав или напомнив им смешную историю, например из жизни класса. Затем целесообразно обратить внимание на необоснованность обид по отношению к окружающим людям.

Одной из основных задач в работе с этим подростком является переориентация его внутренней установки «Все кругом плохие, и я тоже слабый» на другое мироощущение — «Хороших людей значительно больше, и я тоже хороший».

В семье к ним нужно относиться тактично и бережно, ни в коем случае не обижая, а помогая им увидеть мир более светлым и радостным.

#### **Педантичный (психастеноид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям.

*Отталкивающие черты характера:* нерешительность, определенный формализм, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопание, наличие навязчивых идей, опасений. Причем опасения адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось», «вдруг меня и моих родных укусит собака, или я заболею, или получу двойку» и т. д. Поэтому он так верит в приметы: обувь надевает только с правой ноги; если запнется левой ногой, то обязательно плюнет три раза через правое плечо и т. п., считая их панацеей от всех бед.

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое решение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возможные последствия они учли. При этом они думают уже не о том, как добиться успеха, а о том, как избежать возможных неудач и неприятностей. Но если все же решение принимается, то он начинает действовать немедленно, так как боится сам себя — «вдруг передумаю».

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Риск — дело благородное»**

Как правило, вы долго и серьезно обдумываете любое более или менее важное решение. Наверное, это разумно, но позвольте себе иногда безрассудные поступки, рискните и, самое главное, не расстраивайтесь, если вы не получите нужный результат. Ведь жизнь так увлекательна и интересна.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день (неделю) совершать рискованный поступок (пусть совсем маленький, но обязательно).

##### **«Решительность»**

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно. Не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышлений (лучше, если это будет 30 секунд). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

##### **«Внутренний голос»**

Во время принятия мало-мальски важного решения вам часто приходится прислушиваться к различным внутренним голосам, которые советуют совсем противоположное. Один говорит, например: «Не ходи сегодня гулять, на улице холодный ветер, можешь простудиться и заболеть». Другой голос уговаривает: «Пойди, погуляй, свежий воздух очень полезен для здоровья».



Этот диалог может продолжаться бесконечно долго. Научитесь принимать решение. Причем это нужно делать как можно быстрее, на первых же минутах этого внутреннего диалога. И если вы приняли точку зрения одного из этих внутренних голосов, значит, нужно действовать в соответствии с ней, например, идти гулять на улицу.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтных ситуаций* следует включить:

- ситуации, когда необходимо принять самостоятельное решение;
- ситуации быстрого переключения с одного занятия на другое;
- ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций;
- ситуации сильного беспокойства или страха;
- ситуации прямой критики самого подростка или его поведения;
- ситуации длительных физических или психологических перегрузок.

#### **Педагогическая помощь**

*Педагогическая помощь* этому психотипу направлена на преодоление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, закомплексованности. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь.

Поэтому при общении с этим психотипом не надо постоянно обращаться к его чувству ответственности, необходимо поддерживать любой положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу такого ребенка.

При установлении контакта следует сначала подбодрить подростка, дать ему возможность вспомнить и рассказать о тех ситуациях, в которых он смог проявить себя достаточно решительным человеком. Если установятся доверительные отношения, можно обсудить те опасения, которые ему мешают принимать решения. При этом вместе с ним подробно рассмотреть возможные последствия, например, что может случиться и чем это грозит или самому подростку, или его родным.

Во время беседы следует поощрять решительные высказывания подростка, его готовность самостоятельно принимать решения и, в дальнейшем, действовать в соответствии с ними.

Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регламентированной работы, когда нет необходимости самостоятельно принимать ответственные решения.

#### **Шизоид**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость ин-

тересов и постоянство занятий. Это, как правило, талантливые, умные, неприхотливые школьники. Такой подросток очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

*Отталкивающие черты характера:* замкнутость, отгороженность, духовное одиночество, холодность, рассудочность, своеобразие и необычность в выборе занятий и увлечений.

Он малоэнергичен, малоактивен при интенсивной работе, как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холоден, почти не выражает никаких эмоций: не печалится и не радуется, не сердится и не смеется. Он равнодушен к чужой беде, может быть даже жестоким. Но его эгоизм несознательный, он просто не замечает чужого горя. В то же время он может быть и сам легкоранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Оратор»**

Во время бесед и разговоров со своими друзьями сознательно стремитесь быть Оратором (именно с большой буквы). Для этого вам нужно говорить громко, четко, используя различные ораторские приемы, чтобы привлечь внимание собеседников. Не забудьте, что ваша речь должна быть понятна собеседнику (время от времени спрашивайте у него: «Ты понимаешь, о чем я говорю?»).

##### **«Массовик-затейник»**

В дружеской компании или на вечеринке не сидите в стороне, в очередной раз обдумывая свои мысли, а попробуйте сыграть роль массовика-затейника. Предложите всем участникам вечеринки какую-нибудь игру или другое интересное занятие. Важно не просто предложить интересную игру, но и организовать ее проведение, привлечь как можно больше людей.

Безусловно, вам сначала будет очень трудно, но первый же успех окрылит вас, и вы почувствуете радость от общения с людьми.

##### **«Сопереживание»**

Во время разговора попытайтесь почувствовать состояние собеседника, представить, что он ощущает, общаясь с вами? Можно об этом прямо спросить его: «Тебе интересно? Ты не устал? Может, ты хочешь отдохнуть?»

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтных ситуаций* следует включить:

- ситуации, требующие смены устоявшихся стереотипов, сложившихся привычек поведения;
- ситуации, при которых необходимо устанавливать неформальные контакты с окружающими, даже близкими людьми;
- ситуации, когда необходим душевный контакт, разговор по душам;



- ситуации, в которых приходится руководить другими людьми;
- ситуации коллективной или групповой деятельности;
- ситуации, в которых необходимо выполнять интеллектуальную работу по заранее заданным схемам и правилам.

#### **Педагогическая помощь**

Установление контакта с этим типом подростков с целью оказания *педагогической помощи* представляет значительную трудность. Многие из них совершенно не выносят попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости, напористости. Это может еще сильнее расстроить ребенка, и тогда он замкнется, уйдет в свой внутренний мир еще больше.

В начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы, города или страны, и он обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить основные жизненные позиции педагога и подростка.

Основным признаком установления контакта, преодоления психологического барьера, перехода к неформальному, личностному общению служит момент, когда он начинает говорить сам, по своей инициативе высказывая определенные суждения, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как чем больше он говорит, тем больше раскрывает свой внутренний мир, тем легче направить дальнейшую часть разговора в нужное русло.

При организации учебного процесса необходимо учитывать глубокий интерес к какой-либо науке и обширные знания подростка в этой области, создавать ребенку условия для реализации знаний. Эффективными являются индивидуальные задания с учетом сферы интересов ребенка, причем эти задания могут быть высокой степени трудности.

Для развития коммуникативных способностей их необходимо включать в групповые и коллективные формы деятельности, например, в командные спортивные игры.

#### **Возбудимый (эпилептоид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность, пунктуальность, внимание к своему здоровью (поэтому здоровье, как правило, крепкое).

*Отталкивающие черты характера:* импульсивность, слабость контроля над эмоциями и инстинктами, жестокость, нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным беспорядком, не-

аккуратностью других или нарушением ими определенных правил. Он для себя — единственно хороший человек.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Исполнитель желаний»**

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попробуйте выполнять желания близких, родных вам людей, своих знакомых, одноклассников. Попробуйте жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не вы.

Для начала выберите наиболее приятного для вас человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Если не получилось, через 1–2 дня сделайте еще одну попытку осуществить желания другого близкого вам человека.

Если это получилось, постепенно увеличивайте круг людей, желания которых вы будете выполнять.

##### **«Ведомый»**

В ходе деловой беседы или простого разговора постарайтесь периодически передавать инициативу вашему собеседнику, например, спрашивая его: «А как вы считаете? Что вы думаете по этому вопросу?» Еще лучше, если вы будете говорить о том, что интересно и что волнует вашего собеседника.

Не делайте никаких замечаний по поводу манеры общения вашего собеседника, напротив, похвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.

##### **«Созерцатель»**

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убежденный сединами восточный мудрец, созерцательно, то есть, прежде чем реагировать на слова или поступки близких, одноклассников, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?»

Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций*, провоцирующих проявление отрицательных черт данного психотипа, следует включить:

- ситуации, которые требуют от ребенка ломки, изменения устоявшихся порядков и установленных правил, особенно если это ему приходится делать самостоятельно;
- ситуации жесткой конкуренции со стороны таких же сильных и энергичных людей;
- ситуации, ограничивающие возможность для подростка проявить свой авторитет, свою власть над другими людьми, в том числе и над родителями;
- ситуации, когда критикуются действия подростка, тем более когда смеются над его недостатками;



- ситуации, в которых от подростка требуются повседневная работа, длительные усилия и нет возможности выделиться среди окружающих;
- ситуации, в которых так или иначе ущемляются права и интересы самого ребенка.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является устранение условий, провоцирующих слабые стороны характера. Но педагогическая помощь часто затруднена тем, что ребенок не воспринимает советы и просьбы. Поэтому так важно установить контакт, взаимопонимание с этим ребенком. Обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность — вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения педагога и родителей позволяет сформировать у подростка социально приемлемую модель поведения.

Контакт с таким подростком целесообразнее всего устанавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы «выговориться» на одну из наиболее интересных для него тем, например, о том, что он коллекционирует и чем его коллекция отличается от других.

Очень важно такому ребенку найти подходящее дело, которое отвлекает его от отрицательных эмоций, снимает напряжение. Этим подросткам можно и нужно поручать руководство небольшими группами, например, в ходе деловой игры или спортивных соревнований. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его реальных достижений которые помогают подростку самоутвердиться.

Семейные конфликты у детей этого типа обычно трудно поддаются коррекции. Обусловлено это, с одной стороны, его претензиями на роль властелина, которого остальные члены семьи должны уважать и ублажать (на что далеко не каждая семья согласна), с другой стороны, сам подросток не готов уступать в чем-либо другим членам семьи.

#### **Застревающий (параноик)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

*Отталкивающие черты характера:* агрессивность, раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается на пути к достижению поставленной цели, нечувствительность к чужому горю, отсутствие душевности в отношениях с людьми, авторитарность.

##### **Упражнения для саморазвития**

###### **«День без замечаний»**

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции, свое недовольство окружающими. Вам, безусловно,

хочется высказать, что вы думаете о них, но тем, кто рядом с вами, неприятно переносить проявление вашего пренебрежения. Учитесь не ругаться.

Дайте себе слово — целый день всем все прощать, принимать слова других с пониманием, никого не критиковать, не делать замечаний (как бы этого ни хотелось), не обсуждать поступки одноклассников, членов своей семьи и не ругаться ни с кем.

Если получилось, и вы целый день смогли прожить именно так, то через пару дней увеличивайте этот период до двух дней и т. д. Доведите длительность упражнения до одной недели, а потом проанализируйте, что изменилось в вас и в ваших отношениях с людьми.

###### **«Приятный разговор»**

Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать просто приятным. Прав ваш собеседник или не прав (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь, чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и поговорить с вами.

Затем еще раз обязательно поговорите с ним и узнайте, что он думает о прошлой вашей беседе. Действительно ли ему было приятно разговаривать с вами.

###### **«Я рад тебя видеть!»**

При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор.

Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2–3 минуты произносите мысленно или вслух эти слова: «Я рад тебя видеть!»

###### **«Добрая улыбка»**

При всей своей занятости старайтесь чаще встречать окружающих доброй и приветливой улыбкой, тем более, когда к вам обратятся также улыбнувшись. Если сразу не получается, попробуйте улыбнуться внутренней улыбкой, она должна быть всегда.

##### **Информация для родителей и педагогов**

Среди конфликтных ситуаций, то есть ситуаций, которые обостряют проявление отрицательных черт характера данного психотипа и которых следует избегать при общении с ним, назовем:

- ситуации, в ходе которых его дело подвергается критике;
- ситуации, в которых подростку приходится подчиняться воле других людей, особенно не являющихся авторитетными для него;
- ситуации, когда ему приходится заниматься «пустяками», общественно не значимой деятельностью, рутинной работой или не интересующим его предметом;





- ситуации, которые заставляют его задумываться о каких-то бытовых мелочах, решать житейские проблемы;
- ситуации принудительного длительного общения с разными людьми, которые не разделяют его интересов;
- ситуации отсутствия постоянного признания, общественного одобрения.

#### **Педагогическая помощь**

Основной задачей педагогической помощи учащимся этого психотипа является создание ситуаций смягчающих проявление негативных особенностей характера. Для этого целесообразнее всего сформулировать значимую для него цель и направить всю его энергию на ее достижение. Это может быть большое дело для класса или даже для школы.

С таким подростком довольно трудно установить продуктивный контакт, если он не увидит в вас единомышленника, сподвижника, увлеченного, как и он, общей идеей. Поэтому требуется определенное время, чтобы он мог признать в вас человека, мнение которого для него значимо.

В начале беседы с таким подростком желательно отметить большое значение того дела, которому он посвящает большую часть своей жизни, отметить его достижения, попросить сформулировать те цели, которые он ставит перед собой на ближайшую перспективу. Не следует иронизировать по поводу его перспектив, можно содержательно обсудить возможности их достижения и те планы, которые он разработал для достижения своих целей.

В ходе общения и в повседневной жизни требуется повышенная тактичность и ненавязчивый социально-педагогический контроль, доброжелательное доверие. Вместе с тем, таким подросткам следует посоветовать видеть в одноклассниках, родных и просто окружающих людях не только массу, но и индивидуальность каждого. Для этого есть несколько психотехнических упражнений, которые им целесообразно регулярно выполнять.

#### **Демонстративный (истероид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность.

*Отталкивающие черты характера:* склонность к интригам и демагогии, лукавство и лицемерие, задиристость, бесшабашность, необдуманный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, завышенная самооценка, обидчивость.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Флегматик»**

Вам нетрудно перевоплотиться в человека другого темперамента, например, флегматика. Возьмите себе за правило некоторое время быть флегматиком. Говорите ровным и тихим голосом, медленно и спокойно, обдумывая свои слова. Так же сдержанно ведите себя с людьми.

Начните с 10 минут в течение дня и доведите это время до 2–3 часов. Обязательно проанализируйте свои ощущения и чувства, которые вы испытываете, общаясь с людьми в этой роли.

##### **«Репортер»**

Еще одна популярная роль — репортер (специализацию выберите самостоятельно). А теперь спокойным, ровным голосом передавайте информацию в редакцию. Можно это делать и в письменной форме.

Играйте роль репортера 2–3 раза в день, особенно тогда, когда вам захочется рассказать о своем очередном выдающемся достижении.

##### **«Тимуровец»**

Если вы забыли, напоминаем, что тимуровцы — это ребята, которые делают добрые дела и никому не говорят об этом. Итак, несколько раз в день вы будете играть эту роль.

Сделайте кому-либо доброе дело, но так, чтобы человек не узнал, что это сделали именно вы. И постарайтесь, хотя это будет трудно для вас, не говорить ему об этом. Понаблюдайте за его реакцией, вместе с ним удивитесь и обрадуйтесь, но ни за что не говорите, кто это сделал.

##### **«Золушка»**

Как бы вам ни было трудно, во время веселой вечеринки или в дружеской компании целый час (лучше — два, а еще лучше — три) постарайтесь сидеть в стороне, молча наблюдая за всем происходящим. При этом вас, конечно, будут просить принять самое активное участие в общем веселье, но сошлитесь на потерю «золотой туфельки» и останьтесь в стороне.

При этом постарайтесь понаблюдать за присутствующими. Как они себя ведут? Что делают? Как говорят? Не узнаете ли вы себя в некоторых из них? Если да, то, может быть, что-то захочется изменить и в себе?

##### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень конфликтных ситуаций следует включить:

- ситуации, вольно или невольно задевающие самолюбие;
- ситуации пусть даже некоторого равнодушия со стороны окружающих людей, а тем более сознательного игнорирования его личности;
- ситуации критики его достижений, таланта или способностей;



- ситуации, когда он вынужден оставаться в одиночестве или ограничить круг своего общения, поклонников;
- ситуации, когда невозможно проявить себя в полной мере;
- ситуации, когда он попадает в нелепое или смешное положение;
- ситуации, когда нет ни одного яркого события и, главное, возможности проявить свои способности;
- ситуации, в которых приходится находиться в постоянном психическом или физическом напряжении.

#### **Педагогическая помощь**

Основная цель педагогической помощи этому психотипу — постепенно преодолеть желание быть в центре внимания окружающих.

Необходимо выработать у подростка представление о «демонстративности» своего поведения как доминирующей черте характера, а также умение распознавать ее у окружающих. С этой целью необходимо, используя недирективное взаимодействие, постепенно учить подростка осмысливать свои мотивы, искать пути более рационального удовлетворения своих желаний. Способствует этому чтение литературы или просмотр фильмов, в которых изображены персонажи с ярко выраженным демонстративным поведением.

Преодоление эгоцентризма является наиболее трудной задачей. В ходе бесед педагог и родители должны пробуждать интерес ребенка к своим товарищам, родным и близким, другим окружающим людям. Нужно поощрять его рассказы о других их успехах и достижениях.

Учитывая повышенное самолюбие и эгоцентризм таких подростков, необходимо дать выход их эгоцентрическим устремлениям в социально полезной деятельности с учетом их действительных способностей (участие в проведении дискотек и т. п.).

#### **Циклотимический (циклоид)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения).

*Отталкивающие черты характера:* непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. На реплики и замечания отвечает с недовольством и грубостью, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения.

Но чувства безысходности не бывает, так как понимает, что пройдет время и все снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **В период спада:**

##### **«Победитель»**

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удается в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен, настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2–3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем.

##### **«Шут»**

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дается с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими,

##### **«Похвала, или я очень хороший»**

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее на мелкие этапы. После того, как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз, когда закончен этап: «Я хороший, я очень хороший».

##### **«Мои достоинства»**

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.

Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пылливо всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время — к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

##### **В периоды «подъема» сил:**

##### **«Полный порядок»**

Возьмите себе за правило — периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий

день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

#### **«Конец — делу венец»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое, дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу — время, потехе — час. До тех пор пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации неожиданных поручений и просьб, противоречащих настроению данного момента;
- ситуации резкой смены привычных состояний;
- ситуации, в которых приходится отступать от сложившихся стереотипов, привычек;
- ситуации претензий, притеснений и неудач;
- ситуации психологических перегрузок особенно в стадии спада.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является предупреждение повышенных нагрузок, особенно в стадии спада. Для этого следует продумать несколько вариантов заданий, поручений и использовать тот вариант, который наиболее соответствует состоянию подростка в данный момент. Хорошо помогают поручения и задания, отвлекающие от отрицательных эмоций и состояний, например не очень тяжелая физическая работа в хорошей компании сверстников.

При установлении контакта с таким подростком важно правильно понять, что он сейчас чувствует, как относится к себе и к окружающим в данный момент. Только после этого можно начинать содержательную часть беседы. Если подросток находится в фазе спада, то целесообразнее просто оказать ему теплую психологическую поддержку, помочь справиться с упадком сил, не стоит в это время пытаться повлиять на него.

Если же он находится в стадии подъема, то можно и нужно поговорить с ним о том, что ему следует делать, чтобы понимать свои особенности и больше контролировать себя.

#### **Экзальтированный, эмотивный (лабильный)**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Такого подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

*Отталкивающие черты характера:* раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль, склонность к конфликтам (в периоды подавленного настроения). Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

##### **Упражнения для саморазвития**

###### **«Аналитик»**

Развивайте в себе привычку анализировать все внезапные перемены в настроении: что произошло, что изменило мое настроение? Чаще задавайте себе подобные вопросы.

А когда наберется два–три десятка ответов, посмотрите, какие из причин встречаются чаще.

Теперь остается самое главное — исключить причины, по которым ваше настроение так резко и неожиданно даже для вас изменяется. Постарайтесь не попадать в те ситуации, которые приводят к резкой смене вашего настроения в худшую сторону.

###### **«Единственная роль»**

Попробуйте войти в образ, например, флегматичного, спокойного человека, который все видел, все знает, и прожить в этом образе несколько часов подряд. Как бы вам трудно ни было, какие бы поводы и причины ни возникали, вам нельзя выходить из образа.

Реагируйте на происходящее так, как бы реагировал ваш герой-флегматик. Сначала спокойно обдумайте, что собственно произошло, соберите дополнительную информацию для принятия необходимого решения, отложите его еще на некоторое время (вдруг что-то еще произойдет), а только потом действуйте.

###### **«Раздражение отменяется»**

Как бы вам ни хотелось разрядить свое плохое настроение на ком-то из близких или знакомых, не делайте этого сразу. Найдите другой способ — сделайте мини-зарядку, послушайте любимую запись, пройдите по парку и т. п.

Нужно сформировать в себе привычку не проявлять свое раздражение сразу после его появления. Постарайтесь переключиться на что-то более приятное.

Попробуйте для начала прожить целый день, не раздражаясь на слова и поступки окружающих вас людей. Если получилось, то увеличивайте срок этого упражнения до двух дней подряд. Потом сделайте маленький перерыв и еще раз повторите. Два дня без раздражения. И снова увеличивайте длительность «периодов без раздражения», например, до трех дней подряд.

##### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации сильной конкуренции;
- ситуации ущемления чувства собственного достоинства;
- ситуации полной дисгармонии его настроению (всем весело, а он в это время страдает);



- ситуации отсутствия успеха, признания, внимания;
- ситуации угрозы наказания, страха перед кем-либо или кем-либо;
- ситуации критики самого подростка, его поведения.

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является установление тесного, доверительного контакта, полного взаимопонимания. Это возможно, если подросток видит доброжелательное отношение к себе, находит сочувствие. Желательным является тесный эмоциональный контакт с полным раскрытием его переживаний. Обычно у этого психотипа вслед за эмоциональным реагированием наступает душевное расслабление, в таком состоянии он становится доступным для продуктивного контакта.

Особое внимание необходимо уделять его взаимоотношениям в классе и в семье. При этом следует учитывать, что для него важны постоянная эмоциональная поддержка, сопереживание окружающих.

Такой подросток легко выходит из подавленного состояния при ободрении, утешении и появлении приятной перспективы (пусть не всегда реальной).

#### **Астеник**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность, способность к раскаянию.

*Отталкивающие черты характера:* капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с явно заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

##### **Упражнения для саморазвития**

###### **«Помощь другим»**

Вы очень внимательно относитесь к своим проблемам, и это хорошо. Но теперь попробуйте заняться проблемами других людей, помогайте им преодолевать их трудности. Эта забота и внимание к окружающим помогут вам переключиться, снимут лишнее раздражение, придадут дополнительные силы. Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день помогать, пусть в самом малом, кому-либо из окружающих, обязательно подумать о другом и сделать для него что-нибудь.

###### **«Жизнь прекрасна»**

Несколько раз в день подходите к зеркалу и внимательно рассматривайте выражение своего лица. Скорее всего, первое время вы будете видеть лицо

обиженного, раздраженного человека. Постарайтесь улыбнуться самому себе, скажите при этом: «Я милый и хороший человек, у меня все в полном порядке. Я ни на кого не обижаюсь и не сержусь. Ничто меня не раздражает. Жизнь прекрасна!»

Эти слова можно говорить и вслух. Повторите их несколько раз подряд, сохраняя на лице улыбку.

##### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень конфликтных ситуаций следует включить:

- ситуации внезапного физического и психического напряжения;
- ситуации открытых конфликтов, когда приходится отстаивать свою точку зрения;
- ситуации, когда смеются над его слабостями, ошибками, неумелыми действиями;
- ситуации вынужденного активного общения с большим количеством людей;
- ситуации, когда необходимо быстрое переключение в работе или в общении;
- ситуации, в которых надо проявлять определенную силу воли.

##### **Педагогическая помощь**

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание ситуаций, в которых подросток может проявить уверенность, твердость, смелость, например, публичные выступления, выполнение заданий, требующих определенной смелости. Но при этом задания должны быть посильными для ребенка.

Если подросток слабо успевает по какому-либо предмету, то педагог и родители должны оказывать дозированную помощь в очень тактичной, ненавязчивой форме. Малейшие успехи должны быть замечены и поддержаны, закреплены. Иногда может быть оправданной и немного завышенная оценка в целях повышения его уверенности в себе, изменения самооценки.

Для школьников этого психотипа особенно важным является продуманный режим труда и отдыха, разумное чередование нагрузок, с тем чтобы они не переутомлялись. Аффективные вспышки возможны в условиях соревнования, когда подросток начинает понимать, что он не в состоянии стать победителем. Поэтому и в семье, и в школе не следует создавать или провоцировать ситуации соревнования, например, «кто быстрее из вас выполнит домашнее задание, тот дольше будет гулять».

#### **Неустойчивый тип**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто внешне такие подростки послушны, готовы искренне выполнить просьбу взрослых, но их желания быстро пропадают, и через некоторое время

(иногда совсем незначительный период) они или забывают о том, что обещали, или ленятся и придумывают массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

*Отталкивающие черты характера:* безволие, тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, хвастовство, соглашательство, лицемерие, трусость, безответственность. Внушаемые и безвольные, они не имеют положительных целей и стремлений, все их поступки объясняются случайными обстоятельствами.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Делу время»**

Вам очень нравится развлекаться, отдыхать, смотреть телевизор и т. п. Все это очень хорошо, но попробуйте жить, используя принцип: «Делу — время, потехе — час». Для этого следуйте правилу: очередное развлечение только после того, как вы выполните какое-то конкретное дело.

Итак, сначала дело, а только потом отдых. Причем чем больше дел, тем больше развлечений и времени для отдыха.

##### **«Постоянное хобби»**

Составьте перечень всех своих последних увлечений, например, за один-два месяца. Проанализируйте их по 5-балльной шкале, определите сегодняшний интерес к каждому увлечению.

Вероятно, они все для вас интересны в одинаковой мере или какое-то уже не вызывает прежнего энтузиазма. Вам предстоит из всего перечня выбрать только одно увлечение, которое должно стать вашим постоянным хобби, например, на ближайшие три месяца (лучше полгода).

Для вас это трудное решение, но его необходимо принять и в дальнейшем постараться выполнять. Расширяйте границы вашего увлечения, находите новых увлеченных этим же делом людей, больше читайте, выпишите подходящие газеты или журналы, запишитесь (если есть такая возможность) в кружок или в секцию и т. п.

Через полгода повторите анализ, составьте перечень своих увлечений и выберите одно — свое хобби.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации жесткого подчинения дисциплинарным требованиям, особенно если это требуется делать длительное время;
- ситуации ограничения в общении с людьми, которые помогают развлекаться;
- ситуации длительных усилий и концентрации сил на какой-то работе;
- ситуации, при которых необходимо принимать конкретные решения и нести за них ответственность.

#### **Педагогическая помощь**

Оказание *педагогической помощи* этому психотипу требует от учителя и родителей большого терпения, такта, систематичности и настойчивости. Таких подростков нельзя оставлять без постоянного внимания, они должны быть всегда на виду.

На них положительно действует хорошо организованный физический труд, так как он их дисциплинирует и в какой-то степени эмоционально разряжает.

При организации воспитания целесообразно согласовывать усилия педагогов и родителей. Только при постоянных и слаженных усилиях может быть получен положительный результат. Если же между ними существуют серьезные разногласия, то это может обострить эмоциональный кризис подростка.

#### **Конформный тип**

##### **Информация для подростка**

*Привлекательные черты характера:* дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником конфликтов или раздоров, так как принимают стиль жизни группы без всякого критического осмысления, ими удобно командовать.

*Отталкивающие черты характера:* несамостоятельность, безволие, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения, резко отрицательное отношение к переменам.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

#### **Упражнения для саморазвития**

##### **«Лидер»**

В компании своих друзей постарайтесь чаще брать на себя роль лидера, заранее придумайте дело, которое будет интересно для всех, а затем организуйте ребят на его выполнение. При этом действуйте, исходя из своих представлений, а не подчиняясь групповому давлению.

Если сразу не удастся быть лидером в уже сформировавшейся группе, куда входите и вы, то, может быть, вам подумать и собрать вокруг себя собственную группу. В ней вы сможете быть полноправным лидером. Вот только для этого нужно проявить инициативу, самостоятельность, подумать самому, чем привлечь одного-двух ребят к себе, чем заинтересовать их. Попробуйте.

##### **«Собственное мнение»**

Возьмите какую-нибудь интересную для вас и ваших друзей книгу (или посмотрите фильм, которым увлекаются ребята), еще раз внимательно прочитайте ее и обязательно составьте собственное мнение о ней. Четко и конкретно сформулируйте положения, кото-



рые вам особенно понравились, и те, которые вы не принимаете. Только обязательно четко и конкретно.

Затем начинайте со всеми, особенно с ребятами своей группы, беседовать об этой книге. Спрашивайте собеседников о том, что им понравилось, что они запомнили, и обязательно говорите о своей личной точке зрения, не соглашайтесь с другими, отстаивайте собственную позицию, как бы вам тяжело ни было.

Через 2–3 недели найдите новый «объект» для отработки собственного мнения: видеофильм, последнюю запись рок-группы, интересную статью в газете или в журнале.

#### **Информация для родителей и педагогов**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации изгнания из «своей» группы ребят, к которым он привязался;
- ситуации освоения новых видов деятельности без образцов или лидеров;
- ситуации принятия самостоятельных решений без опоры на мнение значимых людей;
- ситуации знакомства с новыми людьми, когда надо проявить себя, свои личностные качества;
- ситуации прямого противоречия между мнениями двух групп, в которые подросток входит одновременно

#### **Педагогическая помощь**

Основной целью *педагогической помощи* этому психотипу является создание условий, при которых подростку приходится проявлять самостоятельность, стойкость в отстаивании своих позиций.

Так, во время дискуссии в классе надо дать ему возможность высказаться одним из первых, чтобы он смог подчеркнуть свою точку зрения, если же подросток будет говорить последним, то он, скорее всего, повторит точку зрения одного из лидеров своей группы. Причем каждый более или менее серьезный случай проявления самостоятельности нужно заметить и поощрить.

Педагогу и родителям следует быть особенно внимательными к социальной среде, поскольку, попав в дурную компанию, подросток довольно быстро усваивает все привычки и обычаи, манеры поведения и стиль общения. Но насильственное отлучение от такой группы не дает положительных результатов. Более целесообразно вовлечь подростка в микрогруппу с положительной направленностью [2].

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Аношкина Ю.Ю. Служба индивидуальной психологической помощи молодежи «Кабинет доверия»: Методическое пособие для психологов-консультантов / Глава 5.

- Профилактика синдрома сгорания. — Саратов: ГУ РЦКСОДМ, 2002.
2. Акцентуированные характеры подростков: диагностика и коррекция: Учебно-методическое пособие / Сост. Л.Е. Тарасова. — Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2003
3. Бауэр И. Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов. — СПб: Изд-во Вернера Регена, 2009.
4. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог»: Учебное пособие. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. — СПб: Речь, 2003.
6. Измени свою жизнь за 21 день. Методика Уилла Боуэна. — [Электронный ресурс] URL: <http://www.cluber.com.ua/lifestyle/poleznye-sovetyi/2011/12/izmeni-svoyu-zhizn-za-21-den-metodika-uilla-bouena/>
7. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Под ред. Е.В. Емельяновой. — СПб: Речь, 2010.
8. Курпатов А.В. 3 главных открытия психологии: как управлять своей жизнью. — СПб: ИД «Нева», 2006.
9. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. — М.: Эксмо, 2009
10. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. — М.: Эксмо, 2005.
11. Потемкина О.Ф. Юморотерапия. — Екатеринбург: ТДА-Медиа, 2007 (электронное издание).
12. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1994.
13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общей ред. Битяновой М.Р. — СПб: Питер, 2006.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — М.: ВЛАДОС, 2004.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — М.: ВЛАДОС, 2004.
16. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. — М.: София, 2006.
17. Серёгина Е.А., Кувшинова И.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ // Вестник ТГПУ. — 2009. — Вып. 9 (87).
18. Шабалина Н.Б. и др. Пособие для психологов, работающих в учреждениях медико-социальной экспертизы и реабилитации. — М., 2000.
19. Шейнов В.П. Занимательная психология: тесты и тосты. — Минск: Харвест, 2008.

*Полная версия программы  
представлена в электронном  
приложении к журналу (см. CD-диск).*