



Точки Роста



при поддержке
фонда
грантов
губернатора
Пермского края

Черемных М.В.

В разных жизненных ситуациях...



Практикум общения и выхода из сложных ситуаций для замещающих и кровных семей

Пермь 2023

Фонд грантов губернатора Пермского края
Автономная некоммерческая организация
«Центр социальных практик «ТОЧКИ РОСТА»

Мария Черемных

В РАЗНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ...

*Практикум общения и выхода из сложных ситуаций
для приемных и кровных семей*

Пермь, 2023

М. В. Черемных «В разных жизненных ситуациях...». Практикум общения и выхода из сложных ситуаций для приемных и кровных семей. Под редакцией Е. В. Селениной - российского и международного эксперта профилактики социального сиротства, члена Совета министерства Просвещения РФ по вопросам защиты прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. – Пермь, 2023. – 52 с.

Сборник материалов «В разных жизненных ситуациях...» адресован замещающим и кровным семьям, воспитывающим подростков, где возникают трудности в отношениях между членами семьи, во взаимодействие со школой, или с ближайшем окружением. Практикум нацелен на формирование родительских и личностных компетенций, развитие стрессоустойчивости, коммуникативной гибкости, умения планировать, решать задачи и укрепляться в собственной адекватной оценке и принятии себя

Материалы, включённые в сборник, разработаны и апробированы в рамках проекта «Дела семейные - 2. Поддержка для родителей и детей из замещающих семей», реализованного в 2022 – 2023 г.г. АНО ЦСП «ТОЧКИ РОСТА» при поддержке Фонда грантов губернатора Пермского края.

Книга будет полезна детям и взрослым, заинтересованным в улучшении качества общения. Выполняя задания, соотносясь с размышлениями автора, читатель сможет задуматься о том, как он действует в разных жизненных ситуациях, с какими собеседниками ему легче, а с какими труднее. Книга дает возможность обсудить в семейном кругу не только разные ситуации, но и способы решения, индивидуальные особенности и универсальные методы, которые мы используем в повседневной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Рецензия	4
Предисловие	6
Раздел 1. Родителям	8
Раздел 2. Родителям и детям	28
Раздел 3. Детям	45
Приложения	56
Приложение 1. Памятка для родителей по преодолению конфликтных ситуаций в школе	56
Приложение 2. Карточки с вариантами поведения в нетипичных школьных ситуациях	57
Приложение 3. Универсальный алгоритм действий родителя школьника в случае нарушений прав и пренебрежения интересами детей	62
Приложение 4. Интерпретация как инструмент восприятия смыслов собеседника	63
Приложение 5. Что значит быть хорошей матерью?	65

РЕЦЕНЗИЯ

Сборник «В разных жизненных ситуациях...», коммуникативный практикум для замещающих и кровных семей – уникальное методическое пособие, глубокое и научно выверенное, с одной стороны, простое, практичное и эффективное, с другой.

Перед авторами пособия стояла непростая задача - проанализировать многолетний опыт работы с замещающими семьями, с подростками и их родителями, обобщить его, выделить наиболее ценное и универсальное и создать пособие, которое будет понятно и полезно и родителям, и детям, причем сделать это кратко, ненавязчиво и интересно. Им это удалось.

Судите сами, в данном пособии всего три раздела: для родителей, для родителей и их детей подросткового возраста и для самих подростков. Таким образом, авторы как бы дают апробировать родителю практичность и толковость материала, если ему это становится полезным, он проходит вторую часть вместе с ребенком и дает ему для самостоятельного изучения последнюю часть, оставляя за собой возможность помочь, поддержать, объяснить. Как бы в самой структуре пособия уже угадывается надежный алгоритм подготовки к самостоятельной жизни: изучаю сам, работаю вместе с ребенком, даю ему самостоятельность помочь себе самому, но остаюсь рядом для поддержки, в случае необходимости.

Пособие не отягощено теоретическими выкладками, написано простым, понятным, живым русским языком, без лишнего наукообразного флёра. При этом техники, упражнения и чек-листы как авторские, так и заимствованные, опираются на проверенные практикой подходы - системный, эколого-динамический, семейно-центрированный, с использованием когнитивно-поведенческих техник¹, техник из диалектической бихевиориальной терапии² и терапии принятия.

Актуальность разработки данного пособия - практикума обусловлена необходимостью практической помощи семьям. В ситуации, когда в Сети на различных платформах и каналах подаются сомнительные советы и инструкции для родителей и детей, авторитет многих ведущих и блоггеров, продвигающих свои идеи, ничем не подтвержден, а на рынке методической литературы можно найти либо профессиональные труды, неподъемные для понимания широкой публикой, либо

¹ Когнитивно-поведенческая терапия - это вид психотерапии, который успешно применяется при фобиях, навязчивых и тревожных расстройствах, при депрессиях и панических атаках. Она заключается в выявлении и устранении негативных моделей мышления, а также в выработке новых паттернов, которые помогают выстраивать новый тип реакций и более рационально мыслить.

² Диалектическая поведенческая терапия (англ. dialectical behavior therapy, сокращённо DBT) была создана около 1987 года американским психологом Маршей Линехан для помощи страдающим пограничным расстройством личности. Этот подход помогает уменьшить риск слишком интенсивной эмоциональной реакции на стрессовые ситуации и снижает опасность суицидального, агрессивного или аутодеструктивного поведения. Диалектическая поведенческая психотерапия является одним из направлений «третьей волны» поведенческой психотерапии.

учебные пособия, либо художественную литературу, то дефицит надежных, практических полезных рекомендаций становится очевидным.

Данный практикум предназначен для всех семей, замещающих и кровных, испытывающих трудности в отношениях между членами семьи, во взаимодействии со школой или с ближайшим окружением. Практикум нацелен на формирование родительских и личностных компетенций, развитие стрессоустойчивости, коммуникативной гибкости, умения планировать, решать задачи и укрепляться в собственной адекватной оценке и принятии себя. Системность подходов наблюдается на протяжении всего сборника.

Принципиальная новизна пособия состоит в том, что он восполняет методологический дефицит в разработке самоучителей, практикумов для родителей, где наряду с объяснениями причин возникновения сложных проблемных ситуаций, дают не просто рекомендации, а предлагают отработать навыки как самим родителям, так и их взрослеющим детям.

Рецензент: Селенина Е. В., российский и международный эксперт профилактики социального сиротства, член Совета министерства Просвещения РФ по вопросам защиты прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели!

Эта книга-самоучитель предназначена для семейного чтения и осмысления. Не пугайтесь – здесь нет сложных упражнений и трудных для восприятия текстов. Авторы обобщили свой опыт работы с замещающими и кровными семьями, воспитывающими подростков, и постарались выделить основные моменты, важные для улучшения качества семейного общения.

Эта книга создана как возможность детям и взрослым лучше понимать себя и учиться (или улучшать уже имеющееся умение) восполнять собственные дефициты.

В жизни родителя бывает много ситуаций, от которых не отвертеться, которые приходится решать здесь и сейчас, теми силами и с теми ресурсами, которые есть на данный момент. Родителю нельзя не действовать. Точнее не так: **родитель всегда действует и даже его бездействие – действие, определяющее качество жизни его самого, семьи в целом и каждого ребёнка в частности.**

Именно поэтому быть родителем трудно.

Можно ли облегчить родительский труд? Можно. Во-первых, стоит более осознанно относиться к собственным действиям. Планируя и импровизируя в сфере домашней педагогики, стоит понимать, какие результаты воспоследуют в ходе ваших действий, учитывать множество индивидуальных особенностей и объективных обстоятельств, отделять факты от мнений, демонстрировать определенные качества и уметь разъяснять поступки.

Непросто быть ребёнком. У взрослых людей часто складывается отношение к детству как к приятному и счастливому периоду жизни человека. Виной тому причуды памяти, сохраняющей больше хорошего, а также общественные и государственные установки и вера в собственное совершенство: «Ну, уж я-то как родитель всё правильно делаю». Даже если и не делаю вообще или делаю не то и не так. А между тем ребёнок проживает своё первое и единственное детство. Дети разные. Потребности у них разные. Желания и устремления, вкусы и ощущения, эмоции и возможности восприятия людей/событий – всё это очень индивидуально.

Трудно быть ребёнком. Облегчить этот труд можно только через единственный всем доступный и эффективный инструмент – саморазвитие. Быть внимательным к себе и другим людям, задумываться о том, что происходит в жизни, изучать себя и других – всё это помогает лучше адаптироваться к жизни среди людей. Как этому научиться? В этой книге мы покажем серию приёмов, позволяющих лучше понять себя и других. А если вы будете использовать наши рекомендации на практике, выполнять задания и говорить об этом с близкими, у вас появится возможность существенно облегчить свою жизнь.

В книге три раздела:

1. **Для себя.** Этот раздел посвящён вопросам, актуальным для родителей. Читаем сами!

2. **Вместе с ребёнком.** Второй раздел предлагаем почитать вместе с ребёнком или с детьми. Там есть что обсудить и о чем поговорить за пределами книги.
3. **Для ребёнка.** Раздел посвящён детским проблемам и трудностям, предлагаются пути преодоления различных жизненных ситуаций и выстраивания коммуникации с разными людьми. Будем рады, если ваши дети познакомятся с нашими разработками.

Что важно понимать о работе с этой книгой? Мы предлагаем выполнять некоторые упражнения письменно. Как это можно сделать? Можно распечатать книгу и прикреплять к каждому блоку свои ответы, написанные на разноцветных стикерах. А можно взять отдельные листы бумаги и выполнять упражнения на них. Будет здорово, если у вас соберётся отдельная папка ваших размышлений и ответов на вопросы, поскольку возможность посмотреть на себя со стороны – одно из важнейших условий саморазвития. Зафиксировали себя сегодняшнего или сегодняшнюю. А через какое-то время посмотрели и задумались о том, что в вас устойчиво, а что – нет. Заодно увидели, что для вас по-настоящему важно.

Мы стремились сделать книгу разговором о воспитании себя и влиянии на своих близких. Возможно, не все наши рекомендации подойдут именно вам и вашей семье. Нам бы хотелось не столько точного следования предложенным моделям общения, сколько вашего внимательного изучения этих моделей. Возможно, вы поймёте и придумаете как адаптировать наши материалы для нужд вашей семьи. Это будет самым желанным результатом работы нашей команды АНО ЦСП «ТОЧКИ РОСТА» и тех специалистов, которые помогали нам в рамках проекта «Дела семейные - 2. Поддержка для родителей и детей из замещающих семей», реализованного в 2022 – 2023 г.г. при поддержке Фонда грантов губернатора Пермского края.

Верим, что работа с нашей книгой сделает семейное общение более содержательным и поможет легче находить способы безопасного выхода из трудных коммуникативных ситуаций.

Раздел 1 РОДИТЕЛЯМ

Будем честны: быть родителем трудно! Этому не учат в вузах и техникумах, зато у многих людей есть чёткие, но разнящиеся установки о том, что должен делать родитель и какими показателями измеряется успешное родительство. Особенно трудно тем, кто является приёмным или замещающим родителем. Ведь помимо обычных сложностей взаимодействия с детьми возникают и сложности иного порядка: знакомство с детьми и их историей, знакомство ребенка с новой семьей и принятие правил в новом доме и т.д.

Быть родителем – работа. А в любом труде человек устаёт. Это естественно. У каждого человека свой, неповторимый и особый ресурс здоровья, жизненных сил, свой запас устойчивости, свои возможности переносить напряжение и справляться с трудными жизненными ситуациями. Ресурсы наши не бесконечны.

Отвечая на вопрос *«от чего может уставать родитель?»*, психолог Александр Бизяев выделяет следующие моменты:

- Дети не слушаются. Приходится повторять бесчисленное число раз, а толку нет.
- Ребёнок плохо учится, конфликтует с одноклассниками и уже поступают претензии и жалобы от учителей.
- Ребёнок не хочет делать уроки.
- Ребёнок не умеет действовать быстро: кое-как одевается, когда нужно быстро собраться, не убирает в комнате, сам не следит за внешним видом. При этом его не оттащить от компьютера или телефона.
- Ребёнок спорит с родителями, злится, обижается, кричит, возмущается, не признает авторитета взрослых.
- Ребёнок врёт. И не признает реальность, даже если его поймали на этом вранье.
- Ребёнок не может сам себя обслуживать. Беспорядок в комнате. Уборка, соблюдение правил личной гигиены или помощь по дому осуществляется ребёнком через силу или при высоком сопротивлении.
- Ребёнок не внимателен к собственной безопасности: долго гуляет, не сообщает с кем общается, имеет тайны, порой ведёт себя скрытно.
- Муж/жена не помогает в воспитании ребёнка.
- У родителей разные взгляды и подходы к воспитанию: мама запрещает, папа разрешает, и наоборот.
- Старшее поколение родственников не совпадает по смыслам, ценностям, образам желаемого поведения.

Этот список можно продолжать бесконечно. Важно понимать – именно из таких мелочей вырастает родительская усталость, чувство бессилия и безысходности.

«Делаешь для ребёнка или детей все, а отдачи как будто никакой», - так часто говорят родители помогающим специалистам.



Что важно знать и понимать родителям? Причину, которая является для вас наибольшим основанием для волнения. Какая сфера жизни ребёнка кажется вам наиболее важной? Чему его необходимо научить? Что разъяснить? О чем договориться и выработать правила?

Важно понимать: здоровое моральное и физическое состояние родителей – основа гармоничных отношений в семье. Наше пособие направлено на оказание помощи всем, кто стремится сохранять спокойствие, быть в ресурсном (здоровом и наполненном энергией) состоянии, развиваться и улучшать качество жизни своей семьи.

КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ РОДИТЕЛЮ В ОТНОШЕНИЯХ С СИСТЕМОЙ ОБРАЗОВАНИЯ?

- О, боже, опять эта школа!

Такой вопль вот уже 10 лет разносится по соцсетям, сопровождаясь жалобами на необходимость терпеть различные родительские чаты, общаться с педагогами, делать уроки с детьми и за детей, выполнять странные требования «школы» - собрать гербарий к утру, найти нечто необычное для трудов, написать реферат за пару часов по нетипичной теме и многое, многое другое.

Стоны перемежаются шутками, но в целом настрой далёк от позитивного.

Предлагаем несколько позиций, которые помогут вам, дорогие родители, легче и конструктивнее войти в грядущий учебный год ваших детей.

Сюжет 1. Кто я в семье и в школе?

Для уверенности в собственных силах важно научиться чётко понимать свою роль и задачи, которые к ней прилагаются.

Согласно закону об образовании:

- 1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка.*
- 2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации, российское движение детей и молодёжи оказывают*

помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Всё это и многое другое вы найдёте в статье 44 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 04.08.2023, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)

Что нам важно понимать? Нам важно, что родители (законные представители) имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей! То есть наша дорога главная, а остальные нам помогают.

Итак: мы – родители. Главные и самые ответственные за воспитание и образование. Остальные помогают. Риск возгордиться, преисполнившись собственной важности, высок. Но мы справимся с этим осознав, что ответственность наша столь высока, что поделиться ею порой (поделиться, не отдать!) – в радость!

Приняв большую часть ответственности за собственных чад, нам важно увидеть некую картину настоящего и будущего, в создании которой предстоит участвовать и управлять процессами внутри бытия.

Попробуйте ответить на несколько вопросов:



Каким я хочу видеть своего ребёнка через десять лет, через пять лет и через год? Какие условия мне (и другим близким, если таковые есть) необходимо создать для максимально комфортного и интересного развития ребёнка? Чего у нас в избытке? Каковы наши дефициты?

Спросите у ребёнка: что он/она хочет сегодня? О чем мечтает? К чему стремится? Подобный разговор с чадом хорошо бы проводить регулярно. Это позволит вам «сверять часы» и корректировать задачи/действия.

Постройте своеобразную дорогу достижений или маршрут, определяющий поступательное движение к цели. Кстати, не думайте, что цель – всегда что-то глобальное.



Ребёнок хочет сам ходить в школу, но пока вы его сопровождаете. В данном случае возможность ходить в школу самостоятельно – желанная цель ребёнка. Рассмотрим АЛГОРИТМ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ:

- 1. Определите, чему необходимо научиться, чтобы вы смогли его отпустить одного.***
- 2. Разбейте путь до школы на этапы, опишите как видите качественное прохождение.***

3. *Протестируйте такое прохождение с ребёнком. Сначала вы идёте вместе, обращая внимание на некие важные моменты (к примеру, переход дороги или обход гаражей). Делайте фиксации на том, что и как следует делать.*
4. *Попробуйте отпустить ребёнка, а сами наблюдайте за тем, как он действует с безопасного расстояния.*
5. *После того как стало очевидно, что справляется, можно отпускать его в самостоятельный поход до школы.*

То есть мы учим ребёнка самостоятельности и ответственности, постоянно определяя ему новые перспективы, отрывающиеся после того, как он/она чему-то научился. Объясняем: как только ты научишься делать X, тебе будет доступно Y. И открытие новых возможностей не всегда связано с возрастом.

Помните стихотворение Агнии Барто?

«Как хорошо уметь читать»

Как хорошо уметь читать!

Не надо к маме приставать,

Не надо бабушку трясти:

«Прочти, пожалуйста! Прочти!!!»

Не надо умолять сестрицу:

«Ну, почитай ещё страницу!»

Не надо звать,

Не надо ждать,

А можно взять

И почитать.

(с) Агния Барто

По сути, оно как раз описывает перспективы, открывающиеся при научении чтению. Главная мысль его проста: научись читать и тебе не придётся зависеть от других людей. Думается, что подобным образом можно рассматривать и другие умения.

Школа, кружки и секции должны вписаться в вашу систему формирования и развития у ребёнка необходимых представлений о мире, способов действия, знаний и прочих важных черт, качеств, компетенций. Не должно быть навязывания и насилия. Но признание основных (базовых) обязательств должно быть в вашей жизни и в жизни вашего ребёнка.

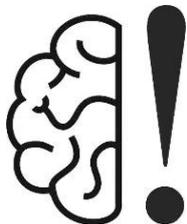
Что такое базовые обязательства?

Получение среднего образования (при условии выбора школы по возможностям ребёнка) + достойная успеваемость. То есть учиться в обычной школе на 4 – нормально, это не завышенные требования. Но и условия для этого должны быть созданы.

Выполнение минимальных задач самообеспечения (в соответствии с возрастом и необходимостями). То есть уборка своей комнаты, уход за своим телом и вещами,

выполнение неких домашних дел, учёба и труд в кружках/секциях, ответственность за собственное здоровье – нормальная занятость и ответственность для школьника. Разумеется, расти области ответственности должны вместе с ребёнком.

Отдельно отметим важный момент:



По мере взросления ребёнка необходимо расширять области его ответственности, дополняя заботы о себе ответственностью за других людей. К примеру, помощь родственникам или забота о младших сёстрах, братьях. Прекрасным механизмом формирования ответственного поведения может стать забота о растениях и домашних животных.



СХЕМА «НАРАЩИВАНИЯ» ОТВЕТСТВЕННОСТИ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ может выглядеть так:

Этап 1. Забота о себе и своём пространстве

Малыши учатся самостоятельно собирать свои игрушки, расставлять книжки. Постепенно возрастает объем задач по уходу за телом и своими вещами. Затем добавляется уборка своей комнаты (если есть), своего рабочего места (для школьников).

Этап 2. К делам ребёнка добавляются дела для семьи

Добавляем домашнюю ответственность. Например:

- выносить мусор
- ходить в магазин со списком необходимых продуктов
- помогать родителям в чем-то и т.д.

Подумайте, что вам интересно делать вместе с ребёнком. Здесь у всех будет по-разному, поскольку многое зависит от уклада семьи и интересов всех членов сообщества. Если есть домашние животные, хорошо бы у ребёнка были задачи, связанные с их жизнеобеспечением.

Этап 3. Социальные задачи

Составьте список того, что без излишних усилий (без надрыва) может делать ваш ребёнок, а что – ваша задача. Не забывайте учитывать возраст и возможности именно вашего ребёнка. Задача должна быть ему/ей по силам.

Например:

- помощь пожилым родственникам
- участие в общественно-полезной деятельности вместе с родителями
- забота о братьях, сёстрах, племянниках.

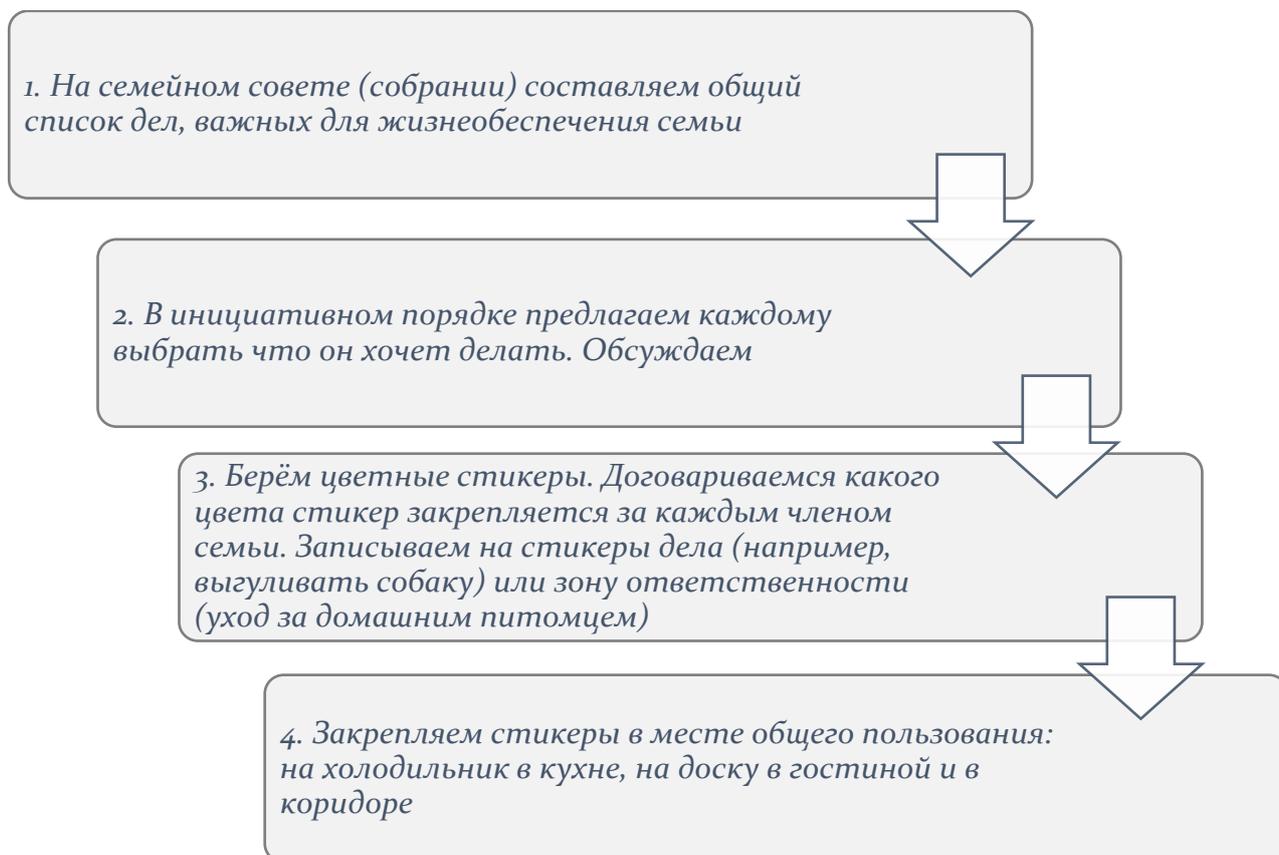
Обсудите такое разделение труда с ребёнком. Здесь важно прийти к некому соглашению, чтобы было на что опереться в случаях недопонимания. А такие случаи как правило возникают. При этом ребёнок получит не только полезный опыт разделения труда, но и увидит сколько задач решают взрослые. Часто кажущаяся неблагодарность детей базируется на их невнимательности, неумении видеть чужой труд и оценивать приложенные усилия. Согласитесь, мы часто видим подобное поведение у взрослых. Именно поэтому разумно с детства объяснять и демонстрировать значимость решения разных бытовых задач. К примеру, имея опыт регулярного мытья посуды, ребёнок поймёт, что чистая посуда сама по себе не возникает. Кстати, это одна из серьёзных проблем детей, живущих на всем готовом – отсутствие основных навыков бытового поведения: приготовить чай, помыть посуду, смыть за собой в туалете и т.п.



ВАРИАНТЫ ОФОРМЛЕНИЯ И НАПОЛНЕНИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ СОГЛАШЕНИЙ

Помним: воспринимается серьёзно только то, что обозначено письменно. То есть зафиксировано. Говорить можно много раз, проще подойти и показать нужное место на бумаге. И уважение к печатному слову сформируем!

Вариант 1



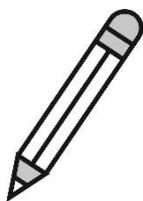
Вариант 2

А можно оформить ваше джентельменское соглашение в виде подобия расписания. Кстати, так мы закладываем у детей азы деловой культуры.

День недели	Дела мамы	Дела папы	Дела ребенка
Понедельник	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Вторник	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Вариант 3

Если говорить о словесном оформлении подобного соглашения, то выглядеть это может примерно так:



«Мы, семья Ивановых, для облегчения совместного проживания в нашей квартире сочли возможным распределить обязанности по дому следующим образом:

Мать, Мария Михайловна, берет на себя ежедневное приготовление еды для всех членов семьи. Процесс осуществляется с помощью сына Валерия Олеговича. Ответственность матери: приготовление блюд, исходя из возможностей бюджета, с учётом вкусов и потребностей членов семьи. Помощь Валерия Олеговича осуществляется следующим образом: подготовка продуктов, необходимых для приготовления пищи, чистка овощей для блюд, нарезка».

Далее расписывается ответственность других членов семьи. Здесь важно попытаться максимально точно и подробно описывать задачи каждого. Это позволит совершать объективный контроль и выработать механизмы самопроверки.

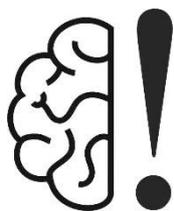


Есть трудности с приучением ребёнка убирать в своей комнате? Сделайте чек-лист, где будет прописан АЛГОРИТМ НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА:

Уборка комнаты предполагает:

- 1. Игрушки собраны и убраны в специальный ящик, то есть не валяются на полу, на кровати и на других поверхностях.*
- 2. Одежда развешана и разложена в шкафу.*
- 3. Книги, тетради стоят и лежат на полке.*
- 4. Кровать заправлена (здесь можно расписать что как лежит и как это выглядит)*
- 5. На полу нет мусора и пыли. Пол подметён.*
- 6. На подоконнике отсутствуют лишние предметы».*

Пункты могут дополняться и убираться по мере освоения ребёнком процесса уборки. При этом он сам может организовать свою деятельность, поскольку понимает алгоритм и по окончании работы может поставить галочки рядом с пунктом, который выполнил. Так мы разделяем ответственность за выполнение уборки, обучаем ребёнка бытовым трудовым навыкам, экономим свои силы, ибо нет необходимости говорить, можно просто пальцем в списке показать. Последнее, конечно, шутка, но с большой долей правды.



Спросите: «А причём тут сохранение родителей?»

Ответим: представляя устройство собственной жизни, действуя осознанно, договариваясь с детьми и близкими, вы экономите время и здоровье, снижаете потенциальную конфликтность бытия, обретаете поддержку (иногда реальную, порой потенциальную) в собственных детях.

Сюжет 2. Как складываются мои отношения со школой, где учится ребёнок?



Если детей много, и они учатся в разных школах, то про каждую школу нужно подумать отдельно.

Прислушивайтесь к рекомендациям специалистов. Предлагаем вашему вниманию ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО ШКОЛОЙ.

1. Конструктивное поведение

- *Не выходим из себя, то есть не даём волю эмоциям*

То есть если вдруг хочется закричать, начать ругаться, спорить, доказывать свою правоту и иные эмоциональные проявления, необходимо применить способы саморегуляции. Например, начать дышать по правилу «квадрат»: вдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета, выдох на четыре счета и снова задержка на четыре счета. Можно попробовать пошевелить мизинцем левой ноги. Или правой. Главное – переключить внимание, дать себе «охлануть», найти почву под ногами и смыслы в голове.

- *Не выходим за рамки вежливого/уважительного общения*

Не нарушаем границ педагога (то есть не пишем/звоним ему/ей ночью и в выходные дни). Рекомендация может показаться наивной. Мы ведь все взрослые и воспитанные люди. Но попробуйте вспоминать об этом в момент, когда от несправедливых поступков и некомпетентных действий взрослых «кипит наш разум возмущённый». И поймёте: умение держать себя в рамках этикета – навык, требующих регулярной тренировки!

- *Управляем своими движениями*

Не топаем ногами, не размахиваем руками. Управляем интонацией. Не повышаем голос, не визжим, не переходим на крик. Регулируем собственное дыхание. Дышим ровно, спокойно. Стремимся сохранить расслабленность в теле и открытость в позах.

- *Помним, что эмоции хороши в горе и в радости*

А вот в общении, направленном на преодоление трудностей, нам больше пригодятся спокойствие, собранность, вежливость, искреннее уважение к собеседнику и заинтересованность. А это уже состояние, которое нужно уметь держать. В идеале не только у себя, но и приводить в него другого.

Как? Через интонацию (спокойную, размеренную), движение (тело собранное, но без лишних напряжений) и манеру говорить (спокойно, не торопясь, чётко проговаривая каждое слово).

«А если чувствуешь злость?» - спросите вы. Дышите на расслабление (выдох делайте дольше чем вдох: вдох на три счета, а выход на шесть); проверьте есть ли под ногами земля, переведя внимание на подошвы; пошевелите мизинцем на левой ноге – держите внимание на себе, в своём теле. Это поможет физически справиться с раздражением. Можете задать себе своевременный вопрос: «Что изменится, если я закричу на этого человека?», «Что изменится если я назову ее/его душой/дураком?» и т.д. Дайте себе честный ответ, что такое поведение только ухудшит ситуацию. И продолжаете справляться со злостью. Кстати, справиться важно не только в моменте, но и потом – не стоит тащить домой злость и раздражение. Пройдитесь по улице, посмотрите на что-то красивое, послушайте музыку, спойте сами. Сделайте пару простых физических упражнений. Ищите и находите способы не тащить в дом всякую гадость.

- *Готовимся ко всем встречам в школе!*

То есть формулируем вопросы, описываем ситуацию и своё видение, собираем материал(ы), возможно, смотрим документы, консультируемся со специалистами. И всё это записываем, чтобы лучше сформулировать мысль/идею и иметь возможность

посмотреть на ситуацию со стороны. Затем, спустя время, перечитываем, ненужное вычёркиваем.

- *Апеллируем к профессиональным способам и ценностям педагогов*

Словесно делаем акцент на общности ваших задач. То есть используем следующие речевые конструкции:

- *«у нас общие задачи – (далее ваша формулировка важного сегодня)»,*
- *«мы - специалисты, профессионалы, действуем во благо ребёнка. У нас должны быть в арсенале способы, позволяющие (например, заинтересовать ребёнка предметом и проч.)...»,*
- *«Мария Васильевна, я уважаю ваше мнение, но помогите мне разобраться (формулировка вопроса, возникшей трудности)», «Давайте попробуем вместе разобраться. На мой взгляд, (представляете своё видение ситуации). А что вы об этом думаете?».*



Помните: спокойное, размеренное, осознанное поведение во время обсуждения сложных ситуаций, позволит не только снизить напряжение, но и облегчит понимание людьми друг друга.

2. Не копить негативные мысли и эмоции

- *Разбираться в ситуациях сразу, не откладывая!*

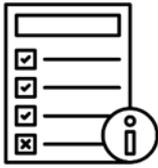
То есть, если ребенок пришёл и рассказал вам к ночи какую-то неприятную школьную ситуацию, не нужно прямо в ночи звонить классному руководителю и требовать разъяснений. Но и тянуть до ближайшего родительского собрания не следует. Есть смысл подумать, обсудить варианты действий с ребёнком и начать действовать на следующий день.

- *Не стесняться спрашивать обо всём, что вызывает ваши сомнения*

Иногда мы стесняемся быть навязчивыми или боимся, что нас неправильно поймут. Особенно, если вовремя не сделали что-то, не уточнили в моменте. Уточнять то, что стало непонятным постфактум – нормально. За это не нужно извиняться и оправдываться. Важно только восстановить контекст ситуации, поскольку воспоминания о том, что уже произошло, у всех разные. Есть смысл сначала вместе восстановить события, а потом спрашивать, прояснять, дополнять картину и проч.

- *Избегать импульсивных действий*

Импульсивные действия мы совершаем, когда эмоции опережают мысль. Поэтому лучше понимать, что общение с учителями (и иже с ними) – часть профессионального, а не межличностного взаимодействия. Поэтому сначала деловое настроение и понимание ситуации, а уж потом действия.



Когда негативные мысли кипят и просятся наружу, не держите их в себе. Вербализуйте! Запишите на бумаге, не выбирая выражений и ни в чем себя не ограничивая. Затем уберите эти записи подальше и оставьте на какое-то время. О времени с собой договоритесь. После паузы прочитайте. Возможно, захочется что-то переформулировать.

Прежде чем озвучивать свои подозрения и несогласия, спросите у себя: «Достаточно ли у меня фактов, подтверждающих сложившееся мнение? Не догадки ли это, не домыслы?»

А затем проверьте себя, спросив: «Почему эта ситуация меня задела? Что в ней такого? Не отзывается ли таким образом какой-то случай из моего прошлого? Не реагирую ли я на свой прошлый опыт?» или «Чем меня «цепляет» эта ситуация?».

3. Следить за речью и работать с формулировками, добиваясь точности, избегая излишеств

Определяем допустимый объем критических высказываний, исходя из ваших особенностей и специфики ситуации.

В идеале хорошо бы совсем отказаться от критики. Но ситуации бывают разные. Когда мы критикуем действия другого человека, он интерпретирует наше поведение примерно так: «Мой авторитет подвергается сомнению», «Во мне не видят профессионала», «Меня пришли учить делать мою работу», - и начинает защищаться. Это уводит от решаемых задач в сторону увеличения эмоций и состязания в компетентностях. Нам такого поворота не нужно? По сему запаситесь формулировками, позволяющими:

- *Дать собеседнику «выпустить пар» (если таковой имеется).*

То есть позволить выразить эмоции. Пусть чуть-чуть пожалуется, выразит своё негодование. Зато вы за это время осмотритесь и получите представление об объёме возникших трудностей. Не стоит бороться с фразой: «Я одна, а вас много». Тем более, что это действительно так. Вот только это не всегда не является оправданием и объяснением. И этот момент мы держим в своей голове.

- *Признать авторитет*

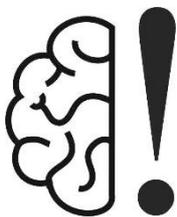
«Вы же профессионал», «у вас есть специальное образование», «кому как ни вам, с вашим опытом понимать...», - всё это не лесть, а обозначение положения человека, напоминающее «вы на работе», «вы для этой работы учились», «у вас больше ответственности, т.к. за вами система, знания и опыт».

- *Обозначить свою позицию*

Представляем своё видение, используя максимально точные формулировки с минимумом эмоций:

- *«Действуя в интересах своего ребёнка я вижу сложившуюся ситуацию так»;*
- *«Я не согласна с поведением детей относительно моего ребёнка»;*
- *«Считаю, что обеспечение безопасности на уроке – задача учителя» и т.п.*

Исключением из вышеперечисленного желательного речевого поведения может быть ситуация, когда учитель всеми своими действиями стремится выдвинуть ребёнка из класса или из школы, в ситуациях школьной травли и в иных, когда жизнь и здоровье ребёнка подвергаются опасности. В этих случаях стоит проявлять твёрдость, категорическое несогласие и готовность к борьбе на разных уровнях.



В любую жизненную ситуацию стоит входить без лишних эмоций, с точным пониманием происходящего, образом желаемого результата и хотя бы примерным алгоритмом достижения этого результата.

4. Организовать или использовать возможности для диалога:

- *Делимся с педагогами своим видением ситуаций, связанных с обучением и воспитанием;*
- *Соотносимся в понимании образовательных и воспитательных задач на данном этапе развития ребёнка;*
- *Выслушиваем мнение педагога, вежливо интересуемся, на чем оно основано;*
- *Берёмся обдумать сказанное;*
- *Помним, что важно посмотреть на ситуацию с различных точек зрения.*

Отметим одну особенность: порой в моменте нам кажется, что педагог действует не в интересах нашего ребёнка. Но может быть он рассматривает более долгую перспективу? К примеру, глупо в пятом классе сказать: «*Моему ребёнку не даётся математика, поскольку он – гуманитарий*». В пятом классе ни про кого ничего не ясно. Поэтому настоятельные рекомендации учителя уделять больше внимания занятиям математике следует выполнить. Это поможет обеспечить ребёнку полноценное развитие.

Сюжет 3: Конструктивный разговор

Стоп-слова, которым стоит научить детей заботливым родителям

Абсолютной безопасности не бывает. События последних лет наглядно иллюстрируют разнообразные варианты рисков. Школы обросли заборами, ощерились турникетами, перестали пускать родителей, при этом ощущение тревожности редко покидает как взрослых, так и детей.

Иногда риски для детей создают взрослые, решающие свои задачи: проведение плановых мероприятий, отчетность перед проверяющими инстанциями и т.п. Как

следствие, детей задерживают на какие-то незапланированные встречи с представителями разных структур и ведомств. Детям такое, разумеется, не нравится. Но бывают и более сложные ситуации: внеплановое обследование, дознание, если в образовательной организации что-то произошло, профилактические беседы и иные мероприятия, понятные взрослым, но некомфортные для детей. Последствия от подобных мероприятий иногда могут серьёзно отразиться на детской и подростковой психике.

Что делать? Начинать с себя и своей семьи. То есть готовить своё чадо к возможным рискам.

Первое, что стоит сделать – научить ребёнка СТОП-СЛОВАМ - фразам, которые он/она, не задумываясь, произнесёт в нетипичной ситуации.

- *Я не принимаю такие решения. Позвоните моим родителям (маме/папе).*
- *Я ничего не подписываю (ни на что не соглашаюсь), пока не обсудю это с мамой (папой).*
- *Я – несовершеннолетний/ья. Я не принимаю решений в этой ситуации.*
- *Я – несовершеннолетний/ья. Позвоните моим родителям.*
- *Если используют давление, авторитет, повышенный, приказной тон.*
- *Да, я знаю, что могу выразить своё мнение / что достиг/ла возраста, когда моё мнение учитывается (примечание: в России это происходит по достижению ребёнком 10 лет). Но я бы хотел/а посоветоваться с родителями.*
- *Простите, я плохо понимаю, когда со мной говорят на повышенных тонах. Пожалуйста, не кричите.*

Фразы можно корректировать по своему вкусу, но суть их проста: в любой непонятной (и потенциально неприятной, - эмоции мы со счетов не сбрасываем) ситуации, когда ребёнок не знает, как действовать, он требует обеспечить связь с родителями. Это касается согласия на прививки, встреч с различными специалистами, согласия на какие-либо действия и т.п. Знать о возможности не принимать решения и не давать ответы в одиночку должен ребёнок любого возраста.

Задача родителей - не только сказать своим детям, что они всегда будут защищать их интересы, но и научить простым правовым навыкам.

Мы, взрослые, привыкли думать, что «Конвенция о правах ребёнка» создана для взрослых, чтобы они ее не нарушали. Но не менее важны знания и понимание этого документа для детей. Дети, отправляющиеся в любое общественное место, должны чётко понимать, чего с ними взрослые делать не могут и обозначать свои границы. Навязанный многим страх, что дети «начнут качать свои права», - миф, удобный для тех, кто не планирует с этими правами считаться. Рассказывать ребёнку об его/ее возможностях в обществе – важнейшая задача современного родителя и педагога. Взрослым необходимо с раннего детства разными способами разъяснять и демонстрировать детям их ценность и значимость. Не надо общих слов о счастливом детстве и ценности детей. Нужны компетентные действия, помогающие маленькому человеку расти и развиваться в среде, где его/ее уважают, считаются с мнением, состоянием, возможностями и особенностями, умеют слушать, понимать, договариваться. Тогда разговоры о действиях в интересах ребёнка обретут смысл.



А пока мы обращаем внимание родителей на необходимость научить своих детей стоп-словам. ПРЕДЛАГАЕМ ВАРИАНТЫ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОВЕДЕНИЮ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- 1. Можно дома разыгрывать различные ситуации, которые могут случиться в школе. Опыт проигрывания позволит легче и эффективнее действовать в случае, если нечто подобное произойдет.*
- 2. Можно участвовать в разных просветительских проектах и программах, позволяющих отработать определенные поведенческие навыки в безопасной ситуации с компетентными специалистами рядом.*



Опыт действий в неприятных ситуациях, полученный в безопасных условиях, - один из ценнейших образовательных и воспитательных приобретений. Специалисты помогут не только подобрать доступные вам в данный момент способы действия, но и научат следить за движениями тела, интонацией, то есть точно подбирать вербальные и невербальные средства.

Пусть школьная жизнь всех ребят и девочек будет безопасной!

Здоровый подход к аргументации

Бабушка говорит внуку: «Если ты не будешь учиться, ты дворником работать будешь». Что не так с этой конструкцией? Время и интерпретация! Бабушка формировалась в годы, когда общество «ценило» одни работы и «активно не ценило» другие. И власть общественного мнения во времена высокой социальной активности дамы была мощным инструментом влияния. Плюс - так все говорили. «Не будешь учиться - станешь дворником» - устойчивый советский стереотип, прочный как памятник. А что этот довод значит для внука? В лучшем случае парень поймёт, что даже если не учиться, то без работы не останешься. А как мотиватор - данный пример совсем не работает.

«А что работает?», - спросите вы. Где найти тот список аргументов, которые помогут пробудить в чадах любовь к знаниям и осознание ценности интеллектуального труда?

Ответим: создать эти аргументы самим для своего ребёнка, с учётом его особенностей, ваших семейных ценностей и той картины необходимостей, которую вы уже построили, если читали этот раздел с самого начала.

Поговорим об аргументах и разумном влиянии.

Что такое аргументы и почему выбор аргументов важен для качества общения?

АРГУМЕНТ – это суждение, которое приводят в подтверждение истинности того или иного утверждения. Если мы хотим быть убедительными для других людей, то есть хотим, чтобы нам поверили и с нами согласились, – мы подтверждаем свои суждения о чем-либо примерами, иллюстрациями, фактами. Обосновать то или иное суждение можно по-разному. Поэтому в общении очень важно понимать, для кого, в какой ситуации ты подбираешь аргументы.



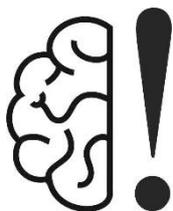
Вернёмся к истории про бабушку и внука. Попробуйте побывать в ее роли и подобрать аргументы, которые укрепили бы мальчика десяти лет в мысли, что учиться важно и от этого может быть польза. Попробуйте заполнить СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ АРГУМЕНТОВ:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Что нам важно понять из этого упражнения?

Аргумент действует тогда, когда «работает» на понимание «выгоды» собеседником. Убеждение – это признание того, что так оно и есть. Аргумент должен показать реальность, продемонстрировать полезность тех или иных действий в этой реальности. «Станешь дворником» – не аргумент для ребёнка, не понимающего радости интеллектуального труда, тяжести физического (хотя и здесь всё очень субъективно. Знаем мы много счастливых дворников и несчастных математиков), не умеющего считать доходы и расходы, не понимающего ничего про общественный или социальный статус и т.д. и т.п.

Понимание выгоды тех или иных действий зачастую привязано к ценностям человека. Ценности изменяются со временем. На их изменения влияют возможности развиваться, образ жизни, образование, окружение, жизненный опыт и многое другое.



Родителю важно знать ценности своего ребёнка, чтобы найти те аргументы, которые на него подействуют. И уметь чувствовать его состояние как готовность к восприятию информации. Напомним, что в состоянии возбуждения, отрицая всё подряд, человек почти не слышит доводы разума, т.к. в этом состоянии его задача – выйти из ситуации, а не подумать о ней.

Аргументы по степени влияния бывают слабые и сильные.

СЛАБЫЕ АРГУМЕНТЫ - те, которые наименее доказательны. Авторитет, традиция, вкус, сомнения, вероятность, опора на частный случай – всё это очень субъективно и недостаточно убедительно. То есть «бабушка считает, что с Петей не стоит дружить» или «учитель сказал, что ребёнок не хочет учиться», - мнения, а не аргументы! А уж доводы «все так думают», «все говорят» и прочие суждения со словами «все» сразу можно воспринимать критично, поскольку сразу возникает множество вопросов: кто эти «все»? насколько они компетентны?

Чужое мнение обретает силу только когда человек, озвучивший его, является экспертом и специалистом в необходимой нам области. Психолог может говорить об эмоциональном состоянии человека, поскольку обладает методиками диагностики этого состояния. Люди без профессиональных навыков могут пользоваться способами, которые обрели на протяжении жизни. Например, мы можем быть наблюдательными, обладать высокой чувствительностью, быть внимательными, уметь подмечать особенности поведения. Эти качества у всех развиты в разной мере, а потому нуждаются в проверке через умение задавать вопросы и работать с разной информацией.

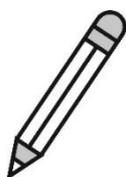
СИЛЬНЫЕ АРГУМЕНТЫ - логические доказательства, суждения, построенные на основе анализа с выявлением причинно-следственных связей, истинные суждения и логические доказательства. Что такое истинные суждения? Те, которые подкреплены наукой и практикой. То есть у них есть авторы или объективные реально существующие источники.

Есть ещё **ЛОЖНЫЕ АРГУМЕНТЫ**. Они «маскируются» под настоящие, но по сути своей таковыми не являются. Угрозы, обещания, обвинения – всё это кажется убедительным (особенно если подкреплено чувством страха), но по сути своей – ложь. Такие конструкции часто используют взрослые для принуждения детей что-то сделать.

Например:

«Не будешь делать домашнее задание, выгоним из школы». Как? На каком основании? Сколько нужно не сделать домашек, чтобы ребёнка до 15 лет можно было выгнать из школы? Нет такого числа, как и прямой связи «не сделал домашнее задание – выгнали из школы». Много трудов приложить надо, чтобы именно выгнать из школы человека до 15 лет. И это почти нереально, особенно при соответствии ребенка нормальному развитию.

Или: *«Директор сказал, кто не сдаст деньги на шторы (здесь каждый может подставить любую вещь), аттестаты не получит».* Это суждение может использоваться в качестве довода для сдачи денег, но по сути своей является ложным доводом. Нельзя не дать аттестат выпускнику. Шторы и прочие явления быта наших школ не имеют к выдаче аттестата никакого отношения. НО как звучит! Строго и страшно. На то, собственно, и расчёт. Не ведитесь, когда вас пугают. Не поступайте так сами со своими детьми! Чем плохи подобные приёмы? Пользуясь ими, постоянно придётся увеличивать/усиливать степень давления.



Попробуйте рассортировать те аргументы, которые вы написали, когда список аргументов делали, выделив сильные, слабые и ложные. Понаблюдайте за собой. Какие аргументы вы используете в разных жизненных ситуациях?

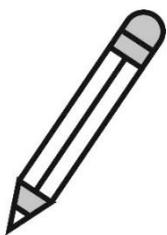
<i>Сильные аргументы</i>	<i>Слабые аргументы</i>	<i>Ложные аргументы</i>

Обобщаем важное про аргументы.

Главными критериями отбора являются:

- Соответствие вашей основной мысли. Например, если хотите убедить в том, что учёба – важная часть жизни, не уходите от этой идеи, начав пересказывать жизнь всей родни.
- Аргументы должны быть понятны вашему собеседнику и принимаемы им. То есть смысл должен быть ясен, а образы не должны раздражать или иные сильные эмоции вызывать.
- Соблюдайте баланс: не перестарайтесь в убеждении, приводите доводы «за» и «против».
- Образность, яркость аргументации помогает сделать ваши доводы более доступными.
- Помните: то, что является доводом для вас, может не являться таковым для ребёнка. Опирайтесь на его ценности и приоритеты в жизни. А они с годами меняются.

ОТ ЧЕГО ЧАЩЕ ВСЕГО СТРАДАЮТ РОДИТЕЛИ? ИЛИ САМ СЕБЕ «НЕМНОЖКО» ЦЕРБЕР



Практическое задание: «Напишите ситуации, в которых у вас включалось чувство чрезмерной ответственности?»

Описывать ситуацию можно, отвечая на вопросы:

- 1) *Что происходило?*
- 2) *Кто с кем взаимодействовал?*
- 3) *К чему привело взаимодействие?*

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Как вы думаете, почему вы порой берете на себя больше ответственности, чем предполагает ситуация? Запишите свои размышления.

Обратите внимание: какими словами и приёмами можно «включить» вашу гиперответственность? Это могут быть вопросительные или утвердительные конструкции: «*Что ж ты за мать-то такая?*» или «*Как ты допускаешь такое???. Ты же мать!*». Вариантов много. Поймите, какой прием работает с вами.

Объем нашей ответственности в разных отношениях определяется возможностями партнёров или сообщества.

На возможности влияет:

- наличие догм (кто чего должен по мнению большинства или обладателя больших ресурсов),
- наличие или отсутствие правил,
- распределение или отсутствие распределения обязанностей,
- моральные качества,
- ценности,
- уклад,
- опыт партнёров.

Еще важен локус контроля: кто для вас важнее - вы или другие? В навязывании чрезмерной ответственности также важно - кто навязывает? Если вы сами – одна история, а если ответственность навязывается вам, – другая.

Ещё важна оспособленность: насколько быстро мы в состоянии понять, что происходит и насколько мы способны сформулировать трудность, увидеть варианты действий, принять меры по решению ситуации.

Как не взять на себя больше, чем можешь унести в воспитании ребёнка?



- 1. Определить тот объем ответственности, который вам по силам.***
- 2. Найти, с кем поделиться ответственностью, суть – кому делегировать какие-то задачи.***
- 3. Пересмотреть свои границы: какие-то укрепить, какие-то оставить без изменений, а от каких-то отказаться.***

Мы склонны предположить, что часто гиперответственность – не черта или качество личности (как синдром отличницы), а состояние, отчасти включающее в себя недоверие и повышенную тревожность, чувство контроля и стремление управлять всеми процессами самостоятельно. Если исходить из такой формулировки, то вычислить собственную гиперответственность и стараться не входить в это состояние, можно используя следующий приём.

Точно и честно отвечаем на вопросы:



- *Кто «включает» мою гиперответственность?*
- *В каких ситуациях этот режим включается?*
- *Почему «включается»? Кому и в чем я не доверяю? Что хочу контролировать?*
- *Какие чувства я при этом испытываю? Чего боюсь?*
- *Как мои действия (и назвать действие!) влияют на происходящее?*
- *Можно ли действовать иначе?*
- *Что будет, если изменить мою модель поведения?*

Если вы подобным образом обследуете несколько ситуаций, где вы ощущали себя ответственным/ой за всё и всех, можно будет выявить тенденцию и понять закономерности подобного поведения.

Например:

Кто-то включается с установки «*ты же мать*». До того, как сие высказывание обрело лёгкий юмористический оттенок, оно означало следующее: «*Вся ответственность на тебе. Расшибись, но сделай то, что для ребёнка необходимо. А я (тут возникает светлый образ на полном серьёзе эту фразу произносящего)/ мы (общество и государство) посмотрю/посмотрим и оценю/оценим твои старания*». Вдумайтесь. Совсем не смешно.

Кто-то включается с осознания, что не обеспечил ребёнку полной семьи и надо трудиться на благо чада за двоих.

Кто-то испытывает чувство глубокой скорби по своему детству и кладёт все силы на то, чтобы у детей всё было лучше и совсем не так.

Кого-то партнёр запускает в полет в гиперответственность какой-нибудь фразой, имеющей подтекст: «*А тебе слабо?*», и не отработанный в детстве момент становится бичом во взрослой жизни.

Уловок и манипуляций много. Но вы-то одни и у себя и у мира. Работайте над собой. Не будьте заложником. Умейте определить и разделить сферы вашей ответственности и вашего влияния от тех, где вам реально могут помочь близкие, школа и другие специалисты.



Помните: перфекционизм, гиперответственность и определение себя только через одну роль (например, родителя) - прямой путь к созависимости.

И обязательно прочтите в нашем приложении материал английского детского психиатра и психоаналитика Дональда Вудса Винникотта о том, какой должна быть мать. Думаем, что отцам, бабушкам и дедушкам, тётям и дядям эти размышления тоже пойдут на пользу.

Раздел 2

РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

ПОДРОСТОК И ШКОЛА: ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОТИВОРЕЧИЙ И ПУТИ К ПРИНЯТИЮ

У детей и у взрослых бывают такие состояния, когда не хочется идти в школу или на работу. Это нормально: мы устаём, наши запасы оптимизма и бодрости не всегда высоки. Особенно, когда предстоят сложные задачи. Например, контрольная или годовой отчёт, или чей-то день рождения, или какое-то выступление, которого самим не хочется. Жизнь полна таких событий, которые хотелось бы если не отменить совсем, то отодвинуть.

Часто, стремясь избежать нежелательного события, мы даже заболеть можем.

Как изменить ситуацию? С одной стороны, важно научиться управлять собой: знать, что поднимает нам настроение, помогает поддерживать тело в состоянии наполненности силами и бодростью. С другой, – есть смысл смотреть на нашу повседневную жизнь как на большой практикум общения. Ибо всё, что с нами происходит, обогащает нас новыми способами действия, новыми знаниями и новым опытом. Чем больше качественного опыта общения есть в нашей жизни, тем легче и интереснее мы живём. Тем бесстрашнее мы встречаем новые испытания и с большим интересом проживаем различные ситуации общения.

Об этом и поговорим: как из общения с разными людьми, не всегда организованного так, как нам бы хотелось, получить максимум интересного и полезного опыта.

Кто? С кем? По какому поводу?

Школа – место, где мы всегда много общаемся. Почему-то на школу редко смотрят как на место, где можно тренировать свои навыки общения. А зря! Где, как ни в школе, мы тренируемся находить общий язык с чужими людьми, которых в жизни, возможно, и не выбрали бы себе в собеседники? Если вы думаете, что качество вашего общения в школе никак не влияет на ваше состояние, успеваемость и мироощущение, то вы ошибаетесь. Ещё как влияет!!! А раз общение во многом определяет качество жизни, стоит поинтересоваться, как можно общение улучшить и, как следствие, жизнь себе облегчить!

Итак. Поразмыслим.

С кем мы – дети! – учимся общаться в школе?

Даже если делить мир на детей и взрослых, ролей, которые предлагает школа, много!

В мире детей есть:

- 1) ОДНОКЛАССНИКИ – те, с кем свела жизнь (случайно?! Или с умыслом?)
- 2) ОДНОКАШНИКИ - те, с кем условно вместе едим кашу в одной школьной столовке.
Из них:
 - СТАРШИЕ – пример в идеале, страх – в самом худшем раскладе;
 - МЛАДШИЕ – те, кого не видишь, но кто смотрит на тебя.
 - РОВЕСНИКИ из параллельных классов, с которыми пересекаешься в местах общего пользования, на олимпиадах, состязаниях и внеучебной жизни.

В мире взрослых есть:

- 1) АДМИНИСТРАТОРЫ разного уровня (суть представители власти школьной),
- 2) УЧИТЕЛЯ,
- 3) КЛАССНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ,
- 4) РАЗНЫЕ ЛЮДИ, помогающие обеспечить множество школьных процессов – охранники, технический персонал, медработник, работники столовой и т.п.

С разными взрослыми мы выстраиваем разную коммуникацию. Где-то правила ясны и понятны, а где-то приходится действовать по наитию или импровизировать.

А ещё в школу приходят разные взрослые из «большого мира»: сотрудники полиции, представители администрации, лекторы и депутаты, актёры и торговцы. Потoki разнообразных взрослых зависят от открытости школы или от других моментов, но ведь и с этими людьми приходится считаться и общаться порой.

Спросите, чего это мы всех перечислять задумали? Для успешной коммуникации необходимо понимать с кем ты имеешь дело в данный момент.

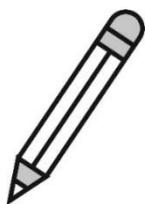
Например:

Общаясь с учителем, нужно понимать он/она к тебе как предметник обращается или как классный руководитель. В чем тут разница, ведь человек один? Задачи у этих ролей разные: интерес предметника – знания плюс аттестация (суть оценки), интерес классного руководителя – воспитательные процессы и социальное благополучие.

Проще говоря, учителя интересует ребёнок как тот, кто учится, а классного руководителя – человек социально активный и воспитанный. Да, это профессиональные задачи. А есть ещё живой человек с его мыслями, чувствами (симпатиями и антипатиями), стереотипами, страхами, целями и ценностями.

Всё это многообразие людей и их задач необходимо принимать во внимание.

Зачем?



Любое общение предполагает точное понимание: «с кем я взаимодействую?» и «кто я в этой ситуации?»

Проверим себя?!

Ситуация для разбора

Классный руководитель говорит, что учитель по алгебре жалуется на ваше несерьёзное отношение к предмету. Учитесь вы всё хуже, часто не делаете домашнее задание, не стремитесь улучшить ситуацию.

Что вы скажете в ответ?

Место для ответа

Можете ли вы предположить, что поймёт/подумает о вас учитель после такого вашего ответа

Место для размышления



На самом деле, видение вариантов чужого понимания должно вдохновлять нас на содержательное общение. Когда мы знаем, какой реакции (эффекта) хотим добиться, мы можем подбирать приёмы более эффективно. Видение перспектив развития ситуации называется СТРАТЕГИЕЙ, а арсенал приёмов обеспечивает ТАКТИЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ выбранной нами задачи.

Рассмотрим варианты разных коммуникативных стратегий через ответ предполагаемого ученика или ученицы в данной ситуации.

Напоминаем сюжет истории.

Классный руководитель говорит, что учитель по алгебре жалуется на ваше несерьёзное отношение к предмету. Учитесь вы всё хуже, часто не делаете домашнее задание, не стремитесь улучшить ситуацию.

Варианты:

- 1) *«Марья Ивановна, да она сама не знает как ещё меня достать! Привязывается. Докапывается. Я стараюсь как могу, но если она негативно настроена, то что я-то могу в этой ситуации?! Поговорите с ней, а?!»*
- 2) *«Нормально у меня всё с математикой. Как могу, так и учусь»*
- 3) *«Я знаю, что в последнее время мои успехи в изучении алгебры оставляют желать лучшего. Я не знаю почему так происходит. Давайте позовем учителя математики и попробуем разобраться в этом вместе. Я готов сотрудничать»*
- 4) *«Да зачем мне эта математика вообще в таком объёме? Я – чистый гуманитарий. Как могу, так и учусь. Оставьте меня в покое!!!»*
- 5) *«Ничего не хочу, сил нет, а тут вы со своей математикой!»*
- 6) *Пожать плечами и уйти.*

Придумайте сами еще варианты.

Как бы поступили вы?

Место для предполагаемого ответа

Как бы поступил ваш друг/подруга?

Место для предполагаемого ответа

В чем суть этой ситуации? Конструктивный путь – найти в учителях союзников, людей, способных помочь в преодолении трудностей. Хочешь помощи – попроси. Это не стыдно. Это нормально.



Бывают ситуации, когда хочется, чтобы от тебя все отстали. Так бывает и у детей, и у взрослых. Об этом тоже не стыдно сказать. Но, прося покоя для себя, не стоит обесценивать, унижать или обижать другого. Из такой позиции ответ учителю будет такой: «Я понимаю, что делаю недостаточно, но сейчас так. Возможности тратить на математику больше сил у меня нет». Возможно, такой ответ «запустит» конструктивную реакцию взрослых, и они сами сообразят, как вам помочь.

Чего лучше избегать и как желательно действовать?

*УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ЛЮБЫХ СИТУАЦИЙ
(рекомендация Екатерины Селениной):*



- 1. Продолжать страдать, ничего не менять, рассуждая следующим образом: «Пусть все видят, как мне плохо!».*
- 2. Нарботать жизнестойкость и терпение. Ничего не менять, стойко всё переносить, не жалуясь.*
- 3. Изменить ситуацию.*
- 4. Изменить отношение к ней.*

Главный вопрос: «Что мне нужно?»

Определив цель, действуешь с оптимальной выгодой для себя и минимальным ущербом для других.

Ваше поведение может быть удобным для других и комфортным для вас. А может не быть таковым. Главное – понимать: какого результата вы хотите добиться таким поведением.

Вы можете выбирать с кем и как себя вести, определять границы собственной открытости или замкнутости. Важно понимать одно: «Вежливость – лучшая возможность экономить силы и не вступать в ненужные конфликты».

Кстати, о конфликтах. КОНФЛИКТ – противоречие в сфере человеческих отношений, основанное на несовпадении ценностей, возможностей, интересов и прочих важных моментов. Как думаете, конфликт – это хорошо или плохо?

Всё зависит от ситуации! Иногда конфликт может быть полезен. Но всё-таки возможность смоделировать удобный и полезный конфликт возникает у людей, обладающих определенными способами в общении и стратегическим (суть

аналитическим) умом. Грамотный конфликт может создать тот, кто видит в жизненных ситуациях достаточный игровой потенциал.

А эту книжку-тетрадку мы пишем в качестве базового, основного коммуникативно-размышленческого курса. Поэтому пока порешаем общие задачки. А через решение задач попробуем научиться видеть ситуации и выбирать решения.



Попробуйте поставить себя на место участника ситуации, понять, как вы будете действовать, чего захотите добиться или к какому результату прийти.

Ситуация 1

В классе учится человек, который вам противен во всём. Вам не нравится, как он пахнет, говорит, двигается. И вот в один прекрасный день вам приходится сидеть с ним за одной партой. Перспектива сидеть вместе в течение четверти вас, мягко говоря, не радует.

Что будете делать?

Место для ответа

Ситуация 2

Вам не нравится учитель. Вы не понимаете, что она говорит. Вас раздражает ее интонация. Вы никак не можете подстроиться к ее манере вести урок и испытываете негативные эмоции в ее присутствии.

Как вы будете действовать в данной ситуации?

Место для ответа

Ситуация 3

Вас не любит одноклассник Петя. Он постоянно к вам придирается и задирается. Иногда дразнит. Иногда нарочно не замечает, делает вид, что вас нет в классе. Однажды на уроке физкультуры жребий пал таким образом, что вам пришлось быть с Петей в одной команде.

Каковы ваши действия в этой ситуации?

Место для ответа

Ситуация 4

Вам не нравятся школьные мероприятия. Вам кажется, что участие в них – пустая трата времени. Однако классный руководитель настаивает на том, что все ученики должны участвовать в спортивных состязаниях, творческих конкурсах и других мероприятиях школы. Она объясняет необходимость участия тем, что иначе вы не станете дружным коллективом. А ещё важно поддерживать школьные традиции, которые не вы придумали и не вам критиковать.

Каковы ваши действия в этой ситуации?

Место для ответа

Ситуация 5

Вы с одноклассниками придумали интересное мероприятие. Пошли к классному руководителю с предложением провести его в школе. Классный руководитель сказала, что организация общешкольных мероприятий не в ее компетентности и предложила обратиться к заместителю директора по воспитательной работе.

Каковы ваши действия в этой ситуации?

Место для ответа

Придумали, как действовать в каждой ситуации? Теперь давайте попробуем проанализировать ваши ответы.

Чем вы руководствовались, выбирая тот или иной способ действия?

- 1) Хотели избежать проблем, трудностей?
- 2) Стремилась договориться?
- 3) Были готовы любым способом отстоять свои интересы?
- 4) Были согласны на любой вариант, предложенный взрослыми?

В зависимости от вашего выбора можно предположить к какой стратегии поведения вы тяготеете в трудных ситуациях общения.

- 1) Инфантильная стратегия;
- 2) Стратегия сотрудничества;
- 3) Стратегия конфликта;
- 4) Стратегия соглашательства.

А теперь давайте познакомимся с этими стратегиями поближе.

Знакомьтесь, основные варианты стратегии, определяющие наше поведение в противоречивой ситуации.

Стратегия сотрудничества

Формулируется примерно так: «Я настроен(а) на конструктивное решение ситуации. Готов(а) сотрудничать: вникать в то, как видит эту ситуацию другой(ая), могу задавать вопросы, интересуюсь вариантами, которые обе стороны устроят. Могу предлагать свои варианты действий. Готов(а) слушать другую сторону. Вникать, прислушиваться, стараться понять и предложить варианты решений»

- *Задача:* договориться, прийти к решению, которое устроит всех.
- *Сложность:* порой требует много сил и времени, терпения и спокойствия.
- *Эффективность:* даёт устойчивый результат, помогает сохранить добрые отношения между людьми, способствует укреплению связей и сохранению репутаций.

- *Какие действия предполагает?* Умение слышать собеседника, задавать вопросы, формулировать свои мысли и предложения, работать с информацией, уметь интерпретировать чужие формулировки, понимать, какие смыслы и предполагаемые действия стоят за теми или иными формулировками. Предполагает умение соблюдать договорённости, действовать в соответствии с интересами других людей, не теряя при этом свои интересы.
- *Результат:* В самом худшем случае – худой мир, а в лучшем – доброжелательная атмосфера, в которой всем легко, интересно и продуктивно жить и работать.

Стратегия соглашательства

Формулируется примерно так: *«Я на всё согласен/согласна. Куда скажете, туда и пойду. Надо где-то посидеть, постоять? Буду сидеть, стоять. Только не привязывайтесь ко мне! Я всё сделаю как скажете».*

- *Задача:* выполнять то, что скажут взрослые/руководители.
- *Сложность:* трудно совсем абстрагироваться от собственного мнения и своих интересов.
- *Эффективность:* послушание (а это вариация именно такого поведения) на первый взгляд кажется удобным: всё решают за меня, а значит, и ответственность не на мне. Но при такой стратегии вы лишаете себя субъектности, то есть возможности действовать по своему усмотрению, получая разный важный для каждой личности жизненный опыт. Плюс становитесь инструментом в чужих руках. А кто вам сказал, что у другого задачи хорошие, способы верные и вам всё предложенное на пользу? Иногда соглашаться полезно, но делать это нужно осознанно и пользуясь собственным критическим мышлением.
- *Какие действия предполагает?* Послушное исполнение указаний других людей. Точное и без самостоятельности.
- *Результат:* достижение чужих целей и задач, выработка навыка безусловного подчинения, снижение критического восприятия реальности, снижение уровня собственной самостоятельности.

Стратегия конфликта

Формулируется примерно так: *«Баба Яга против!»* или *«Вы все меня бесите»*, или *«Я со всем сразу не согласен (не согласна)! Докажите, убедите, покажите, что к вам стоит прислушаться, а я подумаю, стоит ли. Чтобы со мной сотрудничать, меня необходимо убедить (удивить и т.п.). Напрягайтесь. А я посмотрю, как вы справитесь и, может быть, снизойду до вас»*

- *Задача:* настоять на своём. Любой ценой продвинуть тот вариант решения ситуации, который желателен вам.
- *Сложность:* реализация подобной стратегии требует много навыков. Таких как стратегическое мышление, умение спорить и доказывать свою правоту, владение психологическими и речевыми способами влияния на других людей.

- *Эффективность:* при разнообразии способов даёт некое развитие, но, как и в инфантильной стратегии, есть риск заиграться в «бабу ягу, которая против». Заиграться. Плюс испортятся отношения, появится недоверие. При регулярном использовании данной стратегии у вас сложится репутация спорщика, что обеспечит пристрастное отношение к вам и вашим действиям.
- *Какие действия предполагает?* Некритичное отношение к чужому мнению и поступкам. Упорство в продвижении своей позиции. Бескомпромиссность поступков и суждений.
- *Результат:* иногда у вас будет получаться настоять на своем. А иногда нет. Добиваясь своего, вы будете получать удовольствие от победы здесь и сейчас, но терять перспективы, поскольку со временем имидж будет работать против вас, а серьёзные люди не захотят иметь с вами дело.

Инфантильная стратегия

Формулируется примерно так: *«Я ни к чему не отношусь серьёзно. Ни чему не уделяю внимания. Всё в моей картине мира идёт само собой и само собой разрешается. Я не буду ничего делать и ни о чем не стану задумываться».*

- *Задача:* не взять на себя никакой ответственности. Избежать всего по максимуму.
- *Сложность:* так трудно жить, поскольку все всегда стараются втянуть в какие-то дела. Приходится придумывать особый имидж, чтобы отстали.
- *Эффективность:* есть риск заиграться и утратить способность управлять процессами даже своей жизни, не говоря уже о других людях. Зато нет ответственности, и никто от тебя ничего не хочет.
- *Какие действия предполагает?* Отвлечённость, отстранённость, полное невмешательство и отсутствие позиции по спорным вопросам. Уход от проблем. Рассеянное внимание. Постоянное отвлечение от того, в чем нужно разбираться.
- *Результат:* мнимое ощущение свободы, поскольку ни за что не отвечаешь. Одиночество, чувство непонятности, неумение добиваться целей и достигать результатов.



Вопросы себе:

Вспомните ситуации из своей школьной жизни. Если наша тетрадь в руках взрослого человека, можем предложить вспомнить ситуации из профессиональной сферы.

Какими стратегиями вы пользуетесь чаще всего? На чем основан ваш выбор?

Место для ответа

Какие стратегии чаще всего применяют к вам люди, которых вы уважаете?

Место для ответа



Отметим, что технологии сотрудничества – самые сложные, поскольку требуют навыков, которых мало в нашем образовании и культуре. Умение договариваться с другими людьми мы развиваем на протяжении всей своей жизни. Это позволяет укреплять межчеловеческие связи, быть полезными друг другу, повышать качество жизни.

Важно понимать, что хоть открытость и диалогичность общения – желанная стратегия, не все умеют действовать в этом формате. Часто инициировать диалог и устраивать возможности для переговоров приходится не тому, у кого выше некий статус, а тому, кто более способен для подобной деятельности. Это дополнительная трудность с одной стороны, и возможность – с другой.

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ (рекомендации Екатерины Селениной)

Есть 10 типов негативных мыслей, мешающих нам объективно воспринимать других людей и видеть ситуации, в которые мы попадаем, такими, какие они есть на самом деле:

- 1) Дихотомическое мышление (деление на черное и белое, всё или ничего);
- 2) Глобализация (всё, все, всегда, никогда, никто...);
- 3) Отрицание, обесценивание;
- 4) Телепатия («Я знаю, что ты думаешь»);
- 5) Предсказание («Меня опять выгонят, не примут, бросят»);
- 6) Мышление ощущениями («Да, я чувствую, что ты врешь!»);
- 7) Предположение определённого долженствования («Родители должны жить для детей», «Мать обязана до старости заботиться о детях»);
- 8) Категоризация («Таким как мы этого не дано...», «Она не из тех...»);
- 9) Персонализация («Это они про меня...», «А что она тебе на меня наговорила?»)
- 10) Катастрофизация («Меня обязательно уволят!» или «Он меня убьёт...»)



Что делать, если вы поймали себя на проявлении негативного мышления?

Преодолевать!

Для этого предлагаем заполнить таблицу ниже

СПОР С МОИМ НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ситуация	Моя негативная мысль	Возражение	Результат Новое поведение

ПРО ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ

Вообще корни механизма принятия других людей лежат в нас самих. Насколько мы уверены в себе и оснащены различными способами действия, настолько спокойно и доброжелательно мы относимся к другим людям.

К сожалению, жизнь в обществе накладывает на нас свои своеобразные печати и отпечатки. Одна из таких печатей – стереотипы. **СТЕРЕОТИПЫ** – обобщённое представление о ком-то или о чем-то группы людей. Стереотипы могут относиться к людям какой-то национальности, к поведению в определенных ситуациях, могут выступать как оценки. Что плохо в стереотипах? Они навязывают нам чьи-то представления о людях, построенные не на анализе закономерностей или при помощи иных научных методов, а возникших из бытовых представлений. Кто-то кого-то когда-то напугал, сложилось представление (как правило ложное), укрепилось и стало активно внедряться в жизнь.

Мы не станем подробно останавливаться на работе со стереотипами. Просто хотим обратить ваше внимание на один важный момент коммуникации и восприятия собеседника: старайтесь судить о людях и их действиях опираясь на их поступки, а не на слова других людей.

Обращайте внимание на то, как другой человек относится именно к вам. Не стесняйтесь уточнять причины или мотивы поступков. Иногда проще задать вопрос:

«Что ты делаешь?» или «Зачем ты это делаешь?», чем дать волю собственной фантазии или начать додумывать за другого основания его поступка.

Простые примеры

Человек хмурится, общаясь с вами

Вам может показаться, что он на вас сердит. А у него просто болит голова. Так он реагирует на боль. Вы тут вообще не при чем.

В ходе общения ваш собеседник не смотрит вам в глаза. Мало того, он еще и в пол постоянно смотрит.

Вы же, психологически подкованные знаниями об азах невербальной коммуникации, думаете, что человек врёт или что-то скрывает. В то время как ему трудно с вами разговаривать по причине, к примеру, глубокой искренней симпатии или не достаточной компетентности в теме общения. И он так «ищет мысль». То есть отводит взгляд от вас, чтобы сосредоточиться.



Предлагаем выполнить УПРАЖНЕНИЕ НА САМОАНАЛИЗ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИНЯТИЯ ДРУГИХ

Блок 1. Мои герои

Какие люди вас привлекают? Чем? Как?

Опишите, создайте портрет человека, который кажется вам привлекательным, и вы бы хотели с ним/с ней дружить.

Можно создать несколько портретов.

Место для ответа

Блок 2. Не цепляют эти люди

Какие люди оставляют вас равнодушными?

Как они выглядят? Что делают? Что говорят?

Опишите. Создайте портрет.

Место для ответа

Блок 3. Антигерои для меня

Какие люди вызывают у вас отторжение? Какие человеческие действия вас раздражают и даже бесят? Что должен делать (или как выглядеть) человек, чтобы вызвать у вас сильное неприятие?

Опишите. Создайте портрет.

Место для ответа

Блок 4. Качества + и -

Теперь разделите лист на две части. В одну выпишите качества, которые вам нравятся и вас вдохновляют, в другую выпишите качества, вызывающие у вас негативные чувства.

<i>Качества, которые нравятся</i>	<i>Качества, которые нравятся</i>
<i>+ качество</i>	<i>- качество</i>
<i>Почему так?</i>	<i>Почему так?</i>
<i>+ качество</i>	<i>- качество</i>
<i>Почему так?</i>	<i>Почему так?</i>
<i>И так далее...</i>	<i>И так далее...</i>

Далее, под списками качеств попробуйте поразмышлять о том, почему перечисленные качества «цепляют» вас в других людях.

Поразмышляли? А теперь придумайте и запишите совет себе как спокойнее воспринимать те качества, которые вас бесят?



Поразмышляли о других. Теперь можно и о себе подумать.

МЕТОДИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПОСТРОИТЬ СОБСТВЕННЫЙ ОБРАЗ от
Екатерины Селениной

Как мы относимся к себе?

Разница между тем, какой я есть и
каким хочу быть.

Упражнения

- 1) Мой идеальный образ себя
- 2) Мой реальный образ: какой я на самом деле
- 3) Кого я хочу видеть рядом с собой. Почему?



**Не
путать!**

Адекватную
самооценку
с завышенной,
заниженной

Самодостаточность
с
эгоизмом, гордыней

Уверенность в себе с
высокомерием и
самоуверенностью

Скромность с
безынициативностью

Адекватная самооценка

Самосознание

Что я люблю?
Что я хочу?
Чем дорожу?
Что мне надо?
Мои сильные и слабые стороны?

Самопринятие

Я достоин любви
Я достоин принятия
Я достоин уважения, даже если я не идеальный



Уверенность в себе

Я смогу поставить цель и достичь ее
Я смогу изменить себя, как я хочу.
Я смогу изменить что-то в этом мире.

Что твоё, что навязано СМИ и общественным мнением?

Образ тела?
Цели?
Окружение?
Образ жизни?

Самооценка



Я-
динамическое
(каким хочу быть)

– У тебя завышена самооценка.
– Вы так говорите, как будто это я виноват, что я лучше вас.

ProPowerPoint.Ru

Разница между «я хочу» и «мне надо»

- 1) Анализ «хотелок», ранжирование своих желаний с акцентом на результате (что я буду чувствовать, когда получу, как долго продлится это чувство, что будет дальше?);
- 2) Соотнести со своим списком ценностей;
- 3) Переделать цели и посмотреть, насколько достижимо, измеряемо, регламентировано по времени. Что может помешать достичь? Что может заставить отказаться? Что заставит вернуться к старым привычкам?



Итак, сделаем общие выводы из всего сказанного.

Любое общение можно облегчить, следуя нескольким внутренним правилам:

- 1) **Все люди разные. Это нормально и даже интересно.**
- 2) **Мы на всех реагируем по-разному. Это тоже нормально, но здесь у нас есть ограничения. Мы не можем демонстрировать человеку своё неприятие, если он не соответствует нашим представлениям о совершенстве. И тут на помощь к нам приходит этикет и правила вежливости. Быть вежливым – прежде всего уважать себя!**
- 3) **Если кто-то нам не нравится, важно не давать ему оценку, а попробовать понять, почему так происходит? Чем нас «цепляет» этот человек? Быть может, ответив на данный вопрос, мы узнаем что-то новое о себе и своих реакциях. А, значит, у нас станет меньше слабых мест и нами будет сложнее манипулировать.**



Раздел 3

ДЕТЯМ.

КАК НАЙТИ СЕБЯ, НЕ ТЕРЯЯ ДРУГИХ?

(Самооценка, мотивация и выбор жизненного пути)

ПОИСКИ СЕБЯ

«Кто я?» - вот вопрос, на который необходимо ответить ищущему себя в мире людей. Понять «Кто я?» в жизни, в различных и конкретных жизненных ситуациях.

Поиск этот вечен. То есть на протяжении всей жизни мы отвечаем на этот вопрос, и от точности ответов во многом зависит качество нашей жизни. Ответы на вопрос «Кто я?» нужны независимо от того, сколько вам лет и каков ваш жизненный опыт. Иногда в поисках ответов нам помогают книги, демонстрирующие варианты поведения в разных ситуациях. Мы учимся у книжных героев, сравниваем наше поведение. Иногда нам помогают близкие люди, семья, социум. Но важно понимать: все, кто помогают, могут и мешать, навязывая нам любимые ими роли, способы поведения и даже пытаясь влиять на нашу картину мира. Любой взрослый человек может привести десяток ситуаций, когда другие люди говорили ему кем быть, что делать и как действовать. Почему? Могли. Считали себя вправе вторгаться в чужое бытие, оставлять там следы, порой очень сомнительные по качеству. Важно уметь отделяться от чужих влияний. Видеть себя и идти своим путём, проживать свою жизнь.

Как разглядеть себя? Как понять, что именно вам важно и нужно в жизни? Какие люди ваши, а от кого стоит держаться подальше?

О вас и о других людях мы поговорим в этом разделе.

Если у вас есть свой относительно объективный (как всё в жизни) портрет, вам легче жить вообще и общаться с людьми в частности.

Как построить свой портрет?

Честно ответить на вопросы:

- Кто я?
- Какой я?
- Что мне нужно/важно/полезно?
- Что я хорошо умею? Чем я готов/могу поделиться с другими?

Собственный портрет – возможность лучше понять что-то про себя, осознать свой путь и открыть новые возможности для улучшения качества жизни.

Традиционно представления о себе мы формируем на основе чужих суждений о нас. Важно понимать и помнить, что другие люди смотрят на нас сквозь призму собственного опыта, взглядов, ценностей, установок. Поэтому другой может лишь высказать о нас своё мнение. Мнение это может быть в большей или меньшей степени экспертным, если человек учился тому, как развивать других людей или обладает высокой чувствительностью к ближним. Но это именно «мнение» - не инструкция к исполнению.



Ваше личное максимально точное представление о себе – возможность спокойнее и безопаснее выстраивать отношения с другими людьми. Когда я знаю себя, мне трудно навязать чужое видение ситуации, чужую роль, чужие взгляды и принципы.

ИМИДЖ МОЙ – МОЯ СВОБОДА



Возьмите лист бумаги и попробуйте описать себя.

Важно делать это упражнение письменно, чтобы потом можно было опереться на написанное.

Мой портрет. Часть 1. Общий вид

В качестве «скелета» вашего субъективного портрета предлагаем следующие вопросы:

- 1) **Мои роли** (любимые и нелюбимые). Кто я? Можно добавлять обстоятельства, чтобы уточнять роли: в семье, в школе, во дворе, с друзьями, с коллегами, в творческом коллективе и т.п.

Ответ предполагает перечисление ваших основных и любимых ролей (социальных или иных), попытки дать определение себе. Например: «Я – любимый ребёнок своих родителей» или «Я – младший сын/дочь в семье» или «Я – отличница в школе, стремлюсь быть лучшей везде» или «Я – геймер. У меня есть желание выигрывать международные чемпионаты» и т.п. Старайтесь сделать определение более развёрнутым, а ролей набрать побольше. Попробуйте посмотреть на себя в разных социальных ситуациях: дома (в семье), в школе (детском саду, вузе, на работе), в неких сообществах (детских и взрослых/ родительских или профессиональных), в стране и мире.

- 2) **Мои сильные и слабые стороны.** Можно формулировать, отвечая на вопросы: «Какой(ая) я?», «Что мне дается легко, а что – трудно?», «Какие у меня есть способности, таланты?», «Какие черты, способности мне необходимо развивать в себе?»

Здесь очень важно перечислять качества, которые у вас есть и признаки, свойственные вам. Например: «Я упорная. Всегда добиваюсь поставленных целей. Люблю, когда всё складывается по-моему» или «Я люблю смотреть на небо, гулять и общаться с интересными людьми», или «Я вредная. Мне все так говорят, но сама себя я так не ощущаю».

- 3) **Мои навыки и достижения.** Например: «Я умею (обозначить, что именно)», «У меня получается (обозначить)», «Другим нравится, когда я (обозначить), а мне нравится (обозначить)».
- 4) **Мои приоритеты и границы.** Можно формулировать так: «Я хочу, чтобы ...» или «Я не хочу, чтобы...», «Я люблю...», «Я не люблю...».
- 5) **Мои смыслы и цели.** Можно определиться с этими моментами жизни, отвечая на вопросы: «Зачем я в этом мире?», «Какова моя роль (мои задачи) сегодня?», «Ради чего я готов(а) на многое?»

Эти вопросы нужны для «вытягивания» ваших основных интересов и ключевых смыслов. Конечно, смыслы и интересы меняются на протяжении всей жизни: иногда капитально, серьёзно и масштабно, иногда трансформироваться во что-то большее/меньшее/совершенно иное. Но на каждом жизненном этапе важно отвечать для себя на вопрос: «Зачем я?». Подобные ответы помогают выбирать приоритеты и не тратить себя, свои силы, время, возможности и ресурсы на менее значимые жизненные ситуации.

Например:

Сегодня я ученик седьмого класса. У меня есть важные возрастные задачи: комфортно и с минимальными потерями пройти переходный возраст, получить опыт общения с разными людьми, не провалить успеваемость в школе, то есть удержаться на пороге, где средний балл 4. Вы удивитесь и возразите, что никакой подросток так на свою жизнь не смотрит и такие задачи для себя не ставит. Конечно, не смотрит и не ставит. Возможность так на себя посмотреть формируется регулярным выполнением этого упражнения. НО! даже если вы впервые строите свой портрет подобным образом, вы уже зафиксировали этот образ. Вам теперь есть с кем и с чем работать.

Важно понимать следующее:

Главное в этом упражнении – не сдерживать себя! Можно на каждый вопрос брать отдельный лист и заполнять его, к примеру, в течении недели. Особенность такого труда заключается в том, что вы не сможете выполнить его сразу. Постепенно в вашем сознании будут возникать новые образы, дополнения, важные моменты, которые тоже стоит записать.



Отключите критический ум, который будет «нашёптывать» вам сомнения. Даже если вам кажется, что вы приукрашиваете реальность, ни в чем себе не отказывайте. Вам важно зафиксировать образ, понять, какого человека вам хочется воплотить в этом мире.

Важно понимать, что мелочей нет. К примеру, знаете ли вы, какая из вариаций вашего имени соответствует наилучшему вашему состоянию, миропониманию и проч. Какая из вариаций вашего имени

вам нравится? Как вас лучше называть? Как к вам лучше обращаться?

Мой портрет. Часть 2. Важные детали

Вы создали свой портрет в общем виде. Спустя некоторое время (от двух дней до месяца, далее вам просто потребуется больше времени, чтобы вникнуть/вспомнить образ), попробуйте ответить на серию вопросов, дополняющих и развивающих тот образ, который вы создали. Эта работа позволит вам гармонизировать свои отношения с внешним миром и более точно понимать, что необходимо вам для счастья и лучших возможностей реализации.

- 1) Что вам в самом себе/ в себе самой больше всего нравится? Что вы цените в этом человеке? За что вы его уважаете?
- 2) Какие ресурсы и возможности есть у этого человека в современном мире? Где такие люди нужны? Кому, кроме вас, такой человек интересен, полезен, важен?
- 3) Чего этому человеку не хватает для счастья, реализации, улучшения качества жизни или для чего-то ещё (важного по вашему мнению)?

Технически, если вы первую часть выполняли на листе, для ответов на вопросы второй части можно использовать разноцветные стикеры и текстовые маркеры. Выделяете качество нужным цветом, а комментарии пишете на стикере того же цвета. По тому, какого цвета больше, сразу видите свои главные задачи.



Важно помнить: когда я понимаю, чего хочу и к чему стремлюсь, я повышаю свои шансы получить желаемое. При условии реальности и достижимости целей, конечно.

Помните, на чем провалилась старуха из пушкинской сказки? Так владычицей морской быть захотела! Вспоминаем как это в тексте А.С. Пушкина:

*«Воротись, поклонися рыбке.
Не хочу быть вольною царицей,
Хочу быть владычицей морскою,
Чтобы жить мне в окияне-море,
Чтоб служила мне рыбка золотая
И была б у меня на посылках».*

В чем просчёт? Так не учла старуха интересов рыбки. Зачем рыбке на посылках быть? Она и так довольно долго исполняла странные прихоти вздорной дамы.

А запиши старуха свои требования, да глянь со стороны, как сие выглядит, глядишь, и образумилась бы.

Шутим, конечно. Но **только записанные мысли есть в реальности. Слова развеиваются, унося с собой смыслы.**

ПРО МОИ ГРАНИЦЫ И «ПОГРАНИЧНИКОВ»

Очень много модных разговоров о границах слышим мы сегодня. Складывается ощущение, что у нас появляется новая общечеловеческая ценность – сохранение личных границ. Если принять на веру эту идею, можно расслабиться и благородно негодовать в случае, когда нас вдруг унижают, обижают, да просто не считаются с нами как со свободными личностями. Важно понимать свои границы, уметь их цивилизованно (а иногда не очень цивилизованно) защищать.

Попробуем посмотреть на себя с позиции «Как со мной можно? Как со мной нельзя?»

Что нам важно знать про личные границы?

Если поискать мнения специалистов о границах, то можно найти интересные образы:

«Личные границы — это черта, которая проходит между отдельными личностями, окружающими их людьми и более крупными социальными системами. Они нужны для того, чтобы мы ясно могли ощущать: где я, а где не я; где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где — чужие. И если эти эмоции и мысли мои, то я за них отвечаю и их контролирую. Границы также охраняют наш внутренний мир от посягательств извне ... Навык уважения чужих границ — это, прежде всего, позволение другим людям быть непохожими на вас», - так пишет в своём блоге психолог Юлия Синарева.

Специалисты по-разному определяют разные типы границ. Мы поговорим о том, как работать со своими и чужими границами в области общения. Но всё-таки обратим ваше внимание на два типа границ, которые необходимо учитывать в коммуникации:

- 1) **ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ.** Ваше тело неприкосновенно. Никто без вашего разрешения не может вторгаться в вашу телесность: трогать, указывать как выглядит или даже близко стоять, нагло рассматривать и т.д.
- 2) **МОРАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ.** Свобода воли или свобода совести (в разных источниках по-разному называется) – одна из немногих неподдающихся ограничению. Думать свои мысли, верить в то, что ценно и важно для вас, мечтать, думать свои мысли – всё это ваше, никто не может диктовать вам нормы, навязывать правила, сравнивать и оценивать.

Если делить по сферам жизнедеятельности, то можно определить большое количество разнообразных границ. НО! Все они относятся к одному из двух типов, перечисленным выше.

- **СРЕДОВЫЕ ГРАНИЦЫ** – ваши вещи (например, содержимое школьного портфеля или дамской сумочки), пространство (комната, рабочее место в школе или в кружке).
- **КОГНИТИВНЫЕ ГРАНИЦЫ** – мысли, убеждения, предпочтения.
- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ** – о чём и когда плакать, как выражать свои чувства.
- **ФИНАНСОВЫЕ ГРАНИЦЫ** – кому одалживать, с кем делиться, кому сообщать, что у вас есть.
- **ВИРТУАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ** – про чаты, группы, добавление в друзья и т.д.



Никто не может вторгаться в вашу интимную зону без особого разрешения, и никто не может навязывать вам стиль мышления. Конструктивное (доброжелательное) общение не может строиться на переходе на личности, обесценивании внешности (тела), внутреннего мира и ценностей другого человека.

Я – НЕ ОНИ, А ОНИ – СОВСЕМ НЕ Я. СОХРАНЕНИЕ ДРУГИХ

Прежде чем понять каких людей и отношения в вашей жизни стоит сохранять и поддерживать, предлагаем сделать своеобразную ревизию ваших отношений.

Этот метод подойдет и детям, и взрослым. Возможно, объем участников списка будет разным, но метод работает на любое число контактов.



Предлагаем вам АЛГОРИТМ САМОИССЛЕДОВАНИЯ

Для выполнения задания вам понадобятся: бумага формата А3, стикеры или не очень мелко нарезанная бумага и клей.

- 1) Напишите список людей, которые есть в вашей жизни. Для удобства можете воспользоваться списком друзей в ВК, записной книжкой в телефоне или бумажным аналогом.
- 2) Разделите этот список на условные группы. К примеру, «родня», «друзья», «коллеги», «однокашники», «полезные люди», «близкие люди», «те, с кем я хочу дружить», «бывшие», «деловые партнеры», «перспективные люди», «люди моего круга общения», «приятели», «люди сервиса» и т.п.
- 3) Дайте определение или максимально полную характеристику каждой из групп.

Например, «люди сервиса» - те, чьими профессиональными услугами я пользуюсь. Этим людям я могу смело рекомендовать своим друзьями и коллегам.

И так про каждую из групп, которые вы для себя выделяете.

- 4) Разделите лист бумаги на три части (лучше размещать его в формате «альбомный» и впишите каждую из групп в ту колонку, которой она в большей степени соответствует.

<i>Личные отношения</i>	<i>Профессиональные отношения</i>	<i>Не могу точно определить</i>	<i>Есть одно, хочу, чтобы было иначе</i>

- 5) Распределите людей, которых вы внесли в список в пункте 1 по группам. Отметим, что у вас будут возникать противоречия и некоторых людей захочется отнести сразу в несколько групп. Как выбирать? Исходить можно из нескольких позиций: 1. Ваше желание и важность для вас. То есть если вы хотите видеть человека больше другом, чем коллегой – так его и размещайте.

Внимание!

Важно понимать, что сразу – за час, в один вечер – вы это исследование не осуществите. Так и не надо. Возвращайтесь к нему периодически. Это поможет вам сверять свой коммуникативный курс с собственными задачами: держаться близких и дорогих людей, не тратить силы на тех, кто не приносит в вашу жизнь пользу или радость.

Что даст вам эта работа?

- 1) Укрепит в собственном понимании ценности того или иного человека.
- 2) Позволит сдерживаться в трудных ситуациях общения.
- 3) Позволит сэкономить силы, не тратить их на тех, кто для вас менее важен. Не стоит обесценивать менее важных. Просто нельзя в равной мере всем быть полезным, приятным, понятным и т.п. Понимая место человека в вашей внутренней иерархии, вы в нужный момент включаете этикет и способы спокойного отказа.
- 4) Поможет не вестись на общественные и иные стереотипы. И слегка формализовать отношения с теми, кто не в балансе с вами. *Например:* родственники постоянно просят помощи, не слышат никаких объяснений, а на все негодования отвечают: «Ну, родня же. Родным положено помогать».

Одно из главных правил эффективной коммуникации – поддержание сбалансированных отношений. В идеале всё как в шахматной партии: ход одного, потом ход другого.



Но, если мы добиваемся каких-то перемен в поведении другого человека относительно нас, мы можем позволить себе делать чуть больше ходов. Здесь важно считать эти ходы. Если вы пять раз сделали человеку что-то хорошее, а в ответ никакой инициативы не последовало, да и благодарности нет, прекращайте игру! Это не ваша партия и не ваш партнёр. Во всяком случае сейчас!

СКАЗКИ КАК ПОДСКАЗКИ

Часто задумывались в действе, почему после счастливого финала сказка заканчивается? У нас есть версия. После счастливого финала очень трудно придумать универсальное и прекрасное продолжение.

Представьте личность сказочного персонажа и посмотрите через призму коммуникации.

Кай и Герда

Кая похитила королева, разместила в ледяном дворце, поставила задачу и обрисовала результат. Как изменился Кай в этих обстоятельствах? Принял правила игры и с усердием начал выполнять задачу. Колдовство? Да. Но если его отменить, Кай вернётся в состояние до похищения.

А что произошло с Гердой? Она прошла большой путь. Преодолела много трудностей. Познакомилась с разными людьми, животными и со всеми находила общий язык. Добилась своего: дошла и спасла Кая.

Вместо вывода поделимся с вами вопросами, которые возникают у разумного читателя:

- Как изменилась она на этом пути?
- Чему научилась?
- Сможет ли она всё так же восхищаться тем Каем, с которым дружила в детстве?
- Сумеет ли расколдованный мальчик «догнать» Герду?
- Как ему наверстать эту разницу в опыте?

Колобок.

А вот этому герою опыт жизненный не помог. Сколько коммуникации с разными субъектами у него было! А не в коня корм. Он всем одинаково отвечал и пал от того, кто сломал его сценарий. Лиса – мастер креативной коммуникации! А у Колобка рефлексия напрочь отсутствует. Не критичен он к себе. Раз получилось, два – получилось и расслабился персонаж. В итоге съели.

Вывод:

Если у вас есть способы, которые хорошо работают уже много лет, не обольщайтесь! Найдётся и на вас Лиса, которая сломает сценарий. Поэтому не теряем бдительности.

Волк и семеро козлят.

Это о том, как критическое мышление важно для общения. В чем ошиблась мать Коза? В опасной ситуации сделала ставку лишь на один приём. Как только приём стал

известен Волку, от которого, собственно, и защищались, сразу перестал быть эффективным. Да, Волку было непросто получить желаемое, но возможность у него была. Он её и реализовал. А ведь козлята могли каждый раз задавать некий контрольный вопрос.

Вывод:

Нельзя делать ставку на один метод, способ или приём. Мало того, если вы знаете, что вас можно «взять» определенными словами и голосом, проявляйте бдительность к ситуациям, где именно так на вас воздействуют.

А в жизни как?

Часто аналогично бывает и в жизни. Пока один человек учится, ставит задачи, достигает или не достигает каких-то целей, ищет свой путь, совершает ошибки и совершенствуется, проживая разные ситуации, другой – «сидит на попе ровно». Сначала это не очень заметно. В детстве хулиган может покорить отличницу тем, что у него есть некий пул нетипичных для хорошей девочки качеств и способов. Но с годами пропасть между разными людьми увеличивается.



Хотите сохранить детскую дружбу?

Вкладывайтесь в эти отношения! Как? Проводите вместе время. Общайтесь. Делайте что-то вместе. Получайте общий опыт. Тогда между вами – в вашей жизни, отношениях, общении – появляется общие места (Аристотель называл их «топосами»), которые помогут укреплять и сохранять отношения.

Хотите иметь много приятных приятельских отношений?

Будьте чуткими к другим людям. Уделяйте им время. Интересуйтесь их мыслями, чувствами, жизнью и проч.

ПОЧЕМУ МЫ ВСЁ-ТАКИ ССОРИМСЯ?

1) Взгляд из разных позиций

Часто в ходе конфликта выясняется, что мы с разных позиций смотрим на ситуацию. Если позиции противоположны, конфликт неизбежен.

<i>Взрослый</i>	—	<i>Ребенок</i>	=	<i>Конфликт</i>
за которым, по его мнению, власть и опыт, то есть в авторитарной парадигме это позиция сильная		который ничего не знает, не понимает и мнение его в учёт брать не стоит		

Личность (а ребёнок, безусловно, личность), никогда не будет готова признать, что взрослый не готов с ней считаться.

Что делать взрослому? Относиться к ребёнку как к субъекту. Помнить, что он тоже человек, у него есть чувства и мысли, собственное отношение к ситуации, ее участникам, видение происходящего и варианты желанного результата.

Что делать ребёнку? Не бояться отстаивать свою субъектность/личные границы. Говорить о том, как он понимает, ощущает ситуацию, каких результатов хочет достичь, какой выход/решение считает приемлемым. Предлагать свои варианты действий.



Важно!

Взрослые должны помнить и понимать, что подобные навыки у ребенка не являются врождёнными. Их нужно формировать и развивать, создавая и используя различные ситуации, где ребёнок регулярно и безопасно может высказывать свое отношение к происходящему.

2) Разная степень информированности по теме

Что мы знаем о других? Как и из чего складывается это знание?

Что другие знают о нас? Как они пользуются этими знаниями? Как мы принимаем/воспринимаем это их «пользование»?

Почему мы часто не понимаем друг друга?

3) Противоречие между желаемым и действительным

Например.

В семье высоко ценится образование в целом. Родители получили не одно высшее и желают видеть своего ребёнка успешным и образованным человеком. Выбирают лучшую в городе школу. По стечению обстоятельств лучшая - математическая. Пробиваются, добиваются, достигают. Чадо в это лучшее приняли. И даже начальную школу хорошо прожили. А вот в средней чадо раз - и не тянет. Учителя недовольны, ребенок несчастен, и вроде бы нужно что-то предпринимать. Но есть проблема: у родителей в голове уже сложился конкретный образ счастливой жизни чада. Филдсовская премия для ребенка - цель их бытия.

Аналогичные сюжеты могут развиваться в любой творческой сфере - балет, живопись, труд писателя или поэта.

История про математику и осознанное выращивание гения прекрасно представлена в книге «Толстовский дом» Елены Колиной.

Но нас не интересует масштабное полотно драмы о несовпадении. Мы на мелкие конфликты хотим посмотреть. Итак: одни хотят - другие не могут или у одних есть мечты, а другим предстоит их сбывать.



Совет взрослым:

Будьте трезвыми в своих взглядах на настоящее и будущее детей.

Совет детям:

Не бойтесь свои интересы показывать, рассказывать о них и отстаивать.

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Общение - одна из самых многообразных сфер человеческой жизни. Это объясняется глобальным различием участников. Все мы очень разные! Поэтому трудно найти универсальный подход как к взрослому, так и к ребёнку. Но если взрослый всё-таки достаточно сложившаяся личность, то ребёнок - сложившийся и складывающийся одновременно. Он в пути, его задачи - развиваться, изменяться и становиться лучше. Задача взрослых – не мешать развитию и помогать, создавая условия для обеспечения наилучших интересов ребёнка. Излишне обращать ваше внимание, дорогие читатели, что сколько детей – столько и интересов. Универсальные (а точнее те, о которых взрослые сейчас договорились) отражены в законах и конвенциях, закрепляющих разные нормы на уровне государств и иных сообществ. Но как бы ни старались прогрессивные взрослые всего мира обеспечить интересы детей, важно понимать: **семья – основной гарант детского благополучия.**



Учитесь сами, вдохновляя изменяться своих детей и близких людей.

Помогайте развиваться вашим детям. Помните: качество нашей жизни во многом определяется книжками, которые мы читаем, людьми, с которыми общаемся и средой/атмосферой, которую мы создаём для себя и для своих близких.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ШКОЛЕ

- 1) Если появляются вопросы, не стесняйтесь их задавать. Делайте это корректно, старайтесь точно формулировать и снизить градус эмоций.
- 2) Не копите негативные эмоции! Делитесь своими чувствами с сотрудниками школы. Делайте это в спокойном состоянии. Рассказывая, а не демонстрируя эмоции.
 - а) Это может выглядеть так: *«Меня очень тревожат отношения в классе. От ребёнка я знаю (рассказать то, что узнали). Мне бы хотелось понять, как вы видите ситуацию? Как вы к ней относитесь?»* (выслушать видение педагога)» Далее можно предложить свое видение и стратегию действий.
 - б) Или так: *«Моя дочь/мой сын часто жалуется на насмешки со стороны учителя математики. Она/он их фиксирует (процитировать). Что вы думаете по поводу сложившейся ситуации?»* (выслушать, не взбеситься, если врут и отрицают, сохранить лицо в любом случае). *«Как нам действовать в этой ситуации?»*
- 3) Не будьте голословны. Приводите примеры, разъясняйте обстоятельства.
- 4) В случае конфликтов или манипуляции обязательно фиксируйте разговоры. Не обязательно вести запись. Можно восстановить разговор после встречи, записав на бумаге или наговорить, стараясь передать содержание максимально точно.
- 5) Старайтесь точно формулировать свои вопросы. Готовясь к встречам с учителями, составляйте план беседы или записывайте важные моменты, чтобы не забыть о них в процессе общения.
- 6) Не бойтесь обращаться к специалистам за консультациями или даже для того, чтобы при помощи другого человека точнее увидеть картину происходящего. Помните, иногда важно «от кого-то поговорить».
- 7) Демонстрируйте решительность и готовность действовать спокойно, без лишних эмоций. Не теряйте лицо и достоинство.
- 8) Апеллируйте к профессионализму педагога и общности ваших задач по обеспечению наилучших интересов ребёнка.
- 9) Если знаете, как поступить в той или иной ситуации, поделитесь своим видением, опытом, связями со специалистами. Знайте, учителям тоже иногда нужна помощь и может не хватать ресурсов (знаний, возможностей, сил, сообразительности и много чего ещё).
- 10) Помните, возможность договориться порой требует усилий. Но цена конфликтов взрослых – благополучие детей.

**КАРТОЧКИ С ВАРИАНТАМИ ПОВЕДЕНИЯ
В НЕТИПИЧНЫХ ШКОЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Часто в школе случаются ситуации, которые ставят родителей перед сложным выбором: как защитить интересы своего ребёнка и не испортить отношения со всеми взрослыми (в быту мы говорим «со школой»)? Сама по себе такая постановка вопроса является ловушкой: нельзя, защищая интересы ребёнка, поссориться со школой. Школа – не абстрактный монстр, а конкретные люди, работающие за плату, могущие чего-то не знать и в чем-то ошибаться, но всё-таки специалисты.

Таким образом, защита интересов ребёнка – общая задача семьи и школы.

Исходя из ценности ребёнка для всех взрослых в образовании мы попробуем порешать ситуации, которыми поделились родители современных школьников. Все сюжеты настоящие. Имена изменены.

СИТУАЦИЯ 1

Учитель математики постоянно «привязывается» к ученице 9 класса. Как привязывается? Подшучивает, комментирует, использует девочку в качестве примера. Например, учитель может сказать: *«Иванова, ты поняла? Видите, если даже Иванова поняла, то всем-то давно должно быть понятно!»*. Девочка пробовала сказать педагогу, что ей подобное общение неприятно. Педагог ответил, что задача девочки - хорошо учить математику. И пока барышня не добьётся успеха в изучении предмета, отношение педагога к ней не изменится.

Как действовать родителям?

1. Охарактеризовать ситуацию. В этой ситуации есть все признаки травли учителем ученицы. Об этом свидетельствует осознанность и регулярность применения недозволенных приёмов (унижение человеческого достоинства).
2. Если ответ учителя девочка передала верно, то учитель осознает свою власть и использует ее недолжным образом. Идти выяснять отношения один на один с педагогом в этой ситуации не имеет смысла. Но и бежать в районо, прокуратуру тоже пока рано. Адресат первого родительского обращения – директор.
3. Встречаться с директором лучше не в одиночку, а с кем-нибудь ещё. Классный руководитель, психолог, кто-то из педагогов, социальный педагог – любой третий подойдёт. Зачем нужен ещё один человек? В качестве свидетеля.
4. К разговору необходимо готовиться. В реальной жизни у мамы были записи дочери в какой день и как с ней общалась учительница. Эти записи были представлены директору.

5. Если директор встаёт на сторону ребёнка и находит механизмы внутришкольного урегулирования ситуации, можно на какое-то время успокоиться. Если после похода к директору ситуация не изменяется, следует искать защиту за пределами школы.
6. Куда можно обращаться? Единый портал пермского образования; Роспотребнадзор; прокуратура; Уполномоченный по правам ребёнка в Пермском крае. Хороший вариант – СМИ.
7. Важно помнить и понимать следующий момент: в этой истории учитель публично унижает ребёнка. Другие дети могут воспринять такое поведение педагога как желаемое обращение с этой девочкой. Так запускается механизм детской травли. Провокативное поведение педагога (а дразнить ученика – не только оскорбить, но и показать другим, что так вести себя можно). Остановить травлю в школе - задача любого родителя. Имеет смысл поговорить с родителями других учеников, объяснить им риски подобной ситуации.
8. Что будет являться положительным решением ситуации? Учитель должен принести публичные извинения девочке. Такое поведение не должно повториться и должно стать осуждаемым в педагогическом сообществе.

СИТУАЦИЯ 2.

Учитель не уделяет нужного внимания ученику. Не отвечает на вопросы, не объясняет материал, не поясняет, почему за ту или иную работу поставлена некая оценка. Говорит, что обязанность учащегося - самостоятельно вникать или пусть родители репетитора нанимают.

Что не так в этой ситуации?

Ответы на вопросы ученика – обязательная часть процесса обучения, также как объяснение материала и наличие критериев оценки каждой работы. То есть, если учитель не может объяснить основания оценивания работы ученика, у нас возникает закономерный вопрос: насколько объективно оцениваются педагогом работы учащихся?

Важно понимать, что согласно закону об образовании *«педагогический работник - физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности»*. То есть, простите за банальность, учитель должен учить, а не отправлять к репетитору!

Что делать родителям?

1. Попробовать поговорить с учителем.
Ваши задачи - объективно понять ситуацию и выработать стратегию действий. Вы заинтересуетесь тем, как видит эту ситуацию педагог. Что педагог готов делать для

изменения ситуации? Затем сводите воедино видение ребёнка и видение учителя и предлагаете обоим план действий.

2. Если не получилось найти взаимопонимание с учителем, вам понадобится третья сила.

Это может быть другой учитель/классный руководитель, руководитель профильного объединения учителей, заместитель директора по учебной работе или директор. Третьему человеку вы обрисовываете сложившуюся ситуацию и совместно думаете, как из неё можно выйти.

3. Если не удалось решить ситуацию, идёте к директору.

Здесь у вас прямое нарушение права на образование, поскольку ребёнок не обучается.

4. Если после переговоров с директором поведение учителя не изменится, можно обращаться с жалобами на некачественное оказание образовательной услуги в прокуратуру или в департамент образования.

Зачем всё это нужно?

Ваша задача как законного представителя своего ребёнка – защита его/ее интересов. Задача государства - «обеспечивать в федеральных государственных образовательных организациях организацию предоставления общедоступного и бесплатного общего и среднего профессионального образования».

СИТУАЦИЯ 3.

Учитель запрещает ученику 11 класса выбирать его предмет для сдачи ЕГЭ, поскольку не уверен в успешной сдаче экзамена.

Что не так в этой ситуации?

Предполагается, что предметы для ЕГЭ ученики выбирают, исходя из необходимости дальнейшего поступления. Значит, ребёнку нужен именно этот предмет. Чего боится учитель? Не хочет затрачивать лишние усилия или боится снижения показателей своей эффективности.

Что делать родителям?

1. Поговорить с учителем и выяснить чего именно он опасается? С какими сомнениями и страхами связаны его действия?

Помним, что запретить сдавать тот или иной экзамен, как и выбирать ССУЗ/ВУЗ ученику никто не может (в случае отсутствия противопоказаний). Если противоречия несущественные, вырабатываем совместную стратегию подготовки к экзамену. Есть противоречия не преодолимые, ищем иные пути для подготовки к экзамену.

2. Если учитель продолжает сопротивляться выбору учащегося, имеет смысл поговорить с директором или заместителем директора по учебной работе. Как минимум обозначить свою позицию и предостеречь от давления на ребенка.
3. Если ситуация с выбором предмета перерастёт в конфликт (давление на ребенка не снизится, его будут травить и как-то ущемлять в правах), имеет смысл обратиться в надзорные органы³.

СИТУАЦИЯ 4:

От ученика средней школы требуют посещения внеучебных мероприятий и активного участия в жизни класса. А у ученика спортивная секция, кружок и достаточно плотная занятость за пределами школы.

Что делать родителям?

1. Поговорить с классным руководителем, разъяснить ситуацию и договориться об иных возможностях участия ребёнка во внеучебной деятельности.
2. Отказаться от участия во внеучебных мероприятиях официально (через заявление на имя директора). Сменить форму обучения. Перейти на очно-заочную форму обучения. В заявлении вы можете указать, что ребёнок будет заниматься только академическими дисциплинами, а воспитательную часть вы берёте на себя. Внеурочная деятельность не предусматривает аттестацию, таким образом, ребёнку не придётся сдавать зачёты или писать по ним контрольные. Также можно приписать, что вы отказываетесь от любых видов внеурочной активности. Эта стратегия хороша для учеников выпускных классов, поскольку позволяет сосредоточиться на важных для поступления предметах.

СИТУАЦИЯ 5:

Учитель N регулярно повышает голос на учащихся. Родители обсуждают ситуацию в чате класса. Мнения разделились: одни считают, что подобное поведение уместно и определяют его как «строгость», другие считают подобное поведение недопустимым.

Что не так в этой ситуации?

Обсуждать здесь нечего – подобное поведение недопустимо. Строгость в образовании должна демонстрироваться иными, допустимыми педагогическими методами, способами и приёмами. Повышение голоса – злоупотребление властью и распушенность.

³ Надзорные органы – прокуратура, департамент образования, Роспотребнадзор, в некоторых случаях – уполномоченный по правам ребёнка.

Что делать родителям?

1. Встретиться с учителем (лучше группой) и сказать ему, что такое поведение недопустимо. Спокойно, достойно, без лишних эмоций.
2. Если ситуация не изменится, стоит написать заявление на имя директора с требованием добиться изменений в сложившейся ситуации.
4. Если после заявления директору педагог продолжит кричать на учеников, имеет смысл обратиться в надзорные органы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ ШКОЛЬНИКА В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЙ ПРАВ И ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ ИНТЕРЕСАМИ ДЕТЕЙ

1. Составить представление о ситуации: зафиксировать мнения всех участников и свидетелей, классифицировать нарушение, подумать о том, чего вы хотите добиваться и как вы готовы действовать (от минимума до максимума).
2. Поговорить с учителем. В случае травли и жестокого отношения этот пункт можно исключить. В остальных случаях лучше поговорить, поскольку как дети, так и взрослые могут исказить факты и манипулировать.
3. Поискать поддержку в педагогическом сообществе. Помочь могут другие предметники, классный руководитель, заместитель директора, руководитель профильного методического объединения, помогающие специалисты (психолог, социальный педагог).
4. Обратиться к директору. Если ситуация вам ясна и понятна, обязательно письменно – заявление с изложенными фактами, восстановленной последовательностью событий.
5. Если обращение к директору не помогло, имеет смысл обратиться в надзорные органы.
6. Хороший ресурс – СМИ. Но здесь важно понимать: если история станет резонансной вы не сможете управлять информационными потоками. Хотя, конечно, грамотная работа со СМИ усилит ваши позиции.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ
ВОСПРИЯТИЯ СМЫСЛОВ СОБЕСЕДНИКА**

Что такое интерпретация? В чем опасность данного процесса?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (лат. *interpretatio* — толкование, объяснение) - истолкование текста, явления, события, действия, поведения человека с целью понимания смысла.

Часто интерпретацию используют как приём, позволяющий что-то кому-то разъяснить.

Люди постоянно интерпретируют чужое поведение. НО! Часто ошибочно. Мы не всегда можем проверить что именно думает другой человек или почему так действует.

Будьте внимательны! Часто интерпретация – субъективное мнение.

Например:

- *«Ты специально так себя ведёшь»*. Не факт! Может человек просто не умеет вести себя иначе. Или волнуется, а потому плохо себя контролирует.
- *«Ты всегда опаздываешь, потому что тебе нравится заставлять меня переживать!»* - говорит один человек другому. Это интерпретация чужого поведения, то есть субъективное мнение. Нельзя точно утверждать, что человеку «нравится заставлять переживать» другого.
- *«Смерти моей хочешь!»* Это циничная и манипулятивная конструкция, самый высокий градус интеллектуального абсурда. Нельзя уверенно утверждать, кто чего хочет. Смешно додумывать за другого, подозревая его в злом умысле.

Как отвечать на абсурдные интерпретации?

- 1) Спокойным несогласием: «Нет. Это не так».
- 2) Фиксацией авторства говорящего: «Это твои слова», «Ты так сказал/а», «Я этого не говорил/а»
- 3) Уточнением цели говорящего: «Чего ты хочешь добиться?», «Зачем ты это говоришь/делаешь?», «Каких слов/действий ты от меня ждёшь?»

Бывают полезные интерпретации.

К примеру, статьи компетентных (достигших высокого уровня в профессии) критиков, аналитиков, экспертов дают нам возможность через интерпретацию лучше понять суть явления, произведения и т.п.

Мир многообразен и сложен. Нам не всегда хватает опыта, знаний, навыков и многого другого, чтобы понять то, в чем необходимо разобраться или составить

собственное мнение. Тогда нам нужны специалисты, способные интерпретировать то, что нам интересно познать.

Например:

- Психологи и психиатры – интерпретируют поведение человека.
- Литературные критики – объясняют суть произведений писателей и поэтов.
- Финансовые аналитики могут разъяснить суть процессов управления финансами.

То есть у каждого специалиста есть сфера, которую он может компетентно разъяснять другим. Тем, кто менее сведущ.

Встречаясь с интерпретациями, не забывайте определять уровень того, кто интерпретирует.

Помните:

Интерпретация – всегда субъективный взгляд. Интерпретация – всё-таки мнение. Мнение всегда можно усомнить или опровергнуть.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ХОРОШЕЙ МАТЕРЬЮ?

Дональд Вудс Винникотт

Дональд Вудс Винникотт - крупнейший английский детский психиатр и психоаналитик, автор более 13 книг. Среди них переведенные на русский язык и изданные в России: «Маленькие дети и их матери», «Разговор с родителями», «Пигля» отчет о психоаналитическом лечении; «Игра и реальность», «Семья и развитие личности. Мать и дитя», «Агрессия и ее отношение к эмоциональному развитию», «Ненависть и контрперенос».

С точки зрения Дональда Винникотта мать должна стать для ребенка «довольно хорошей» матерью. При этом вариант «идеальная» мать столь же пагубна, как и «плохая» мать.

«Достаточно хорошая» - мать устанавливает с ребенком отношения, названные «холдингом» (от англ. to hold – держать). Это состояние, когда все потребности ребенка удовлетворяются, он защищен, но не знает, что его поддерживают. Это способствует тому, что ребенок экспериментирует с внешним миром и исследует его, но при этом находится в безопасных условиях, которые обеспечивает мать. За счет холдинга на ранних этапах развития у ребенка формируется «чувство субъективного всемогущества», которое он вскоре утрачивает.

Отдельно важно напомнить всем матерям: НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ. Это будет полезно вашему ребенку! Чем старше становится ребенок, тем больше мать должна уделять внимание себе и тем меньше потребностям ребенка. Такое отношение позволит ребенку переключиться с субъективных объектов (которые он создает в воображении) на объективные объекты (которые существуют в реальности).

Чтобы понять разницу между «довольно хорошей» матерью и «плохой» и «идеальной», рассмотрим их:

- «Плохая мать», во-первых, не устанавливает холдинг. Во-вторых, она, таким образом, вынуждает ребенка преждевременно адаптироваться к реальности, к которой ребенок еще не готов – ему нужна поддержка. Ребенок не может узнать себя в таких условиях, что приводит к формированию ложных представлений о себе, к формированию ложного Я.

- «Идеальная» мать тоже способствует созданию ложного Я, но она «заходит» с другой стороны. Она устанавливает холдинг (контроль, владение), но потом не отпускает ребенка (вот почему столь важно уделять внимание себе, своим потребностям и интересам, и постепенно снижать степень опеки над ребенком). Это формирует у ребенка инфантилизм – он «привык», что все всегда за него будет сделано, и «привычка» никуда со временем не девается.

«Идеальная» мать удовлетворяет потребность ребенка еще до того, как он осознает ее. Например, кормит ребенка до того, как он испытывает голод. Поэтому психологи не рекомендуют кормить ребенка по часам: откуда, в итоге, ребенок узнает о том, что он голоден и что такое голод вообще?



Точки Роста

Автономная некоммерческая организация "
"Центр социальных практик "ТОЧКИ РОСТА"

<https://www.tochkirosta Perm.ru/>

https://vk.com/tochki_rosta_perm

rostochky@gmail.com