

ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского» КФУ

Некоммерческое партнерство
«Ассоциация школьных психологов Республики Татарстан «Параллель»

Серия «Особый случай»

**Психологический справочник
школьника
«Что делать, если....?»**



В справочнике изложены вопросы, которые могут являться глубинными переживаниями детей и подростков.

Авторы предложили краткие варианты советов, рекомендаций, которые являются элементами краткосрочной консультации.

Обоснованные рекомендации доступны для детей и подростков в возрастной категории 8–16 лет.

Психологический справочник школьника является составной частью информационно-методических материалов серии «Особый случай».

Справочник издан на целевые средства по итогам республиканского конкурса на получение грантов Кабинета Министров Республики Татарстан (в виде целевых безвозмездных субсидий некоммерческим организациям для реализации социально значимых проектов)

Проект – победитель «Особый случай»

Авторский коллектив справочника:

педагог-психолог высшей квалификационной категории
ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского КФУ»,
директор НП «Ассоциация школьных психологов РТ «Параллель»

Э.Х. Башлай;

педагог-психолог первой квалификационной категории
ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского» КФУ **И.И. Галимова**

СОДЕРЖАНИЕ

Вопрос № 1. Что делать, если меня раздражают мои родители? Мне кажется, что мои родители меня не понимают?.....	4
Вопрос № 2. Что делать, если меня обзывают сверстники?.....	6
Вопрос № 3. Что делать, если у меня низкая самооценка?	10
Вопрос № 4. Что делать, если тебе кажется, что ты никому не нужен?	14
Вопрос № 5. Что делать, если у меня ничего не получается? Как мне добиться успеха?	15
Вопрос № 6. Что делать если я завис в компьютере?	17
Литература	20

Дорогие друзья!

Многие годы, работая с детьми и подростками, мы – школьные психологи сталкиваемся с самыми различными чувствами, которые вы испытываете: переживаниями, обидами, страхами, тревогой и разочарованиями.

В психологическом справочнике школьника мы решили ответить на часть вопросов, которые в нашей практике встречаются чаще всего. Важно, чтобы любой возникающий у вас вопрос не умалчивался, а стал естественным источником искреннего общения с психологом, педагогом, родителем, другом. Возможно, и не имеет значение, с кем вы будете говорить о том, что вас волнует. Главное не таите в себе обиды, не маскируйте переживания, не ищите виноватых за то, что у вас что-то не получается. Главное – никогда не вините себя, и не корите с четкой формулировкой «Зачем я такой на свет родился?!». Мы надеемся, что у нас получится заочный доверительный диалог, где твое имя нам неизвестно, но так понятны твои чувства и тревога. Именно на языке чувств мы пытаемся донести что-то очень важное и нужное, чтобы сохранить свое «Я», сохранить веру, сохранить самое главное – самоценность твоей жизни и твоего здоровья.



Когда не понимаешь ты,
становится скучно, когда не понимают тебя – обидно
Э. Севрус

**Вопрос № 1. Что делать, если меня раздражают мои родители?
Мне кажется, что мои родители меня не понимают?**

Подростковый период – сложная пора для детей и для их родителей, пора, когда ты бунтуешь. А задумывался ли ты, против чего ты бунтуешь? На самом деле, ты бунтуешь не против родителей, а против своей зависимости от них. И это нормально. Некоторые родители хотели бы, чтобы их ребенок оставался маленьким, ведь это дает им определенный статус – статус родителей. Однажды ты почувствуешь необходимость любви и заботы со стороны родителей, но для начала нужно понять важные жизненные мудрости:

1. Быть родителем – означает заботиться о тебе, защищать тебя, и передавать тебе свои знания и опыт. Родители отвечают за воспитание своего ребенка, и должны помочь тебе научиться жить в окружающем мире и общаться с другими людьми.

2. Быть родителем – означает быть взрослым, ответственным, серьезным и иногда строгим. Тогда особенно родителям трудно гово-

речь с тобой на одном языке. Потому что им надо принимать решения о тебе, в чем-то тебя ограничивать, может даже запрещать.

3. Быть родителем – непростая задача. Нужно успеть сделать много дел, о многом позаботится, принять много решений.

Если твои родители тебя действительно раздражают, то пойми, что:

- родители и дети на многие вещи смотрят по-разному;
- родители не всегда понимают, что с тобой происходит, почему ты себя так ведешь, и поэтому могут сердиться и расстраиваться из-за твоего поведения;
- родители могут уставать от огромного количества забот, и забывать, что такое быть ребенком и как понимать твой язык;
- иногда им нужна твоя помощь в том, чтобы научиться говорить с тобой на твоём языке;
- ты можешь просить родителей рассказать, почему они сердятся, или ругают тебя, что их так расстроило?;
- если ты не понимаешь, почему они принимают какое-то решение или что-то запрещают тебе, ты можешь попросить их объяснить, почему?;
- ты всегда можешь обсудить с родителями любой вопрос или конфликт – два человека всегда смогут договориться, если оба этого захотят.

Возможно, тебе кажется, что твои родители тебя не понимают, потому что ты видишь их огромную занятость, и они не всегда располагают временем и вниманием, чтобы находиться в кругу твоих проблем и интересов?

Может, ты мало знаешь о своих родителях? Может тебе просто надо узнать их внутренний мир, истории из прошлого опыта, планы на будущее, что волнует их на работе, как складываются их отношения с друзьями.

Самый первый способ узнать родителей – **расспросить об их детстве**. Попроси их рассказать забавные истории из их детства. Тво-

им родителям наверняка интересно, как и с кем, ты проводишь время, не жди строгих вопросов, расскажи сам им об этом. Тебе необязательно рассказывать абсолютно о себе все.

Помни, что для родителей – ты всегда ребенок!! Сколько бы тебе не было лет, для своих родителей ты всегда малыш, о котором нужно заботиться. Научись относиться к этому спокойно, ведь родители ведут себя так из лучших побуждений.

Вопрос № 2. Что делать, если меня обзывают сверстники?

Вот основные причины обзывания детьми друг друга:

Агрессия (сознательное желание оскорбить, досадить, разозлить сверстника).

Желание привлечь внимание (того, кого дразнишь или окружающих):

- игра (дразнящий воспринимает обзывания как забавную игру, привлекая к себе внимание сверстника, не собираясь его оскорблять);
- провокация (дразнящий сознает, что оскорбляет сверстника, но стремится таким образом спровоцировать его на активные действия, например, заставить его погоняться за собой, побороться, принять вызов);
- шутка (не столько хочет обидеть товарища, сколько стремится повеселить окружающих);

Желание самоутверждения (дразнящий сознательно оскорбляет сверстника, чтобы унижить его и выделиться в глазах окружающих, «поставить его на место», утвердить лидерскую позицию).

Желание отомстить.

Бывает и так, что сверстник обзывается непреднамеренно, не со зла – дразнящий не понимает, что другому ребенку обидно, и он долго не может забыть услышанные слова.

Есть такая детская присказка: «Кто как обзывается, тот сам так называется». Очень правильная! Конечно, поначалу сохранить спокойствие бывает нелегко, но этому можно научиться.

Помни: **обидчик выбирает ГОТОВЫХ ОБИДЕТЬСЯ**. Весь смысл для обидчика в том, чтобы почувствовать себя **СИЛЬНЫМ** и самоутвердиться, за счет тебя. И если ты расстраиваешься, плачешь, злишься, начинаешь объяснять, что все не так, он – **ВЫИГРАЛ!**

Что делать?

Можно:

1. Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания).

2. Отреагировать нестандартно. Обзывающий человек всегда ожидает получить определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».

3. Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Ты хочешь меня обидеть?».

4. Не поддаваться на провокацию.

5. Не позволять собой манипулировать. Очень часто дети стремятся с помощью обидных слов заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его, таким образом, перед выбором: или согласится сделать, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта – самая непростая.

6. Ответить. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

Важно!

Не позволять чувствам захлестнуть тебя. **Помни:** все дело не в тебе, не в том, какой ТЫ. Все дело в обидчиках. Это ОНИ такие, что жить не могут, никого не обижая.

Поэтому **НИКОГДА** не надо:

ОТВЕЧАТЬ ТЕМ ЖЕ

СПОРИТЬ («Я совсем не толстый, просто крупный»)

ПЛАКАТЬ

БРОСАТЬСЯ В ДРАКУ

УГРОЖАТЬ

**ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НЕ СЛЫШИШЬ, НО ПРИ ЭТОМ КРАС-
НЕТЬ И ПРЯТАТЬ ГЛАЗА**

И ВООБЩЕ ПЫТАТЬСЯ НЕПРЕМЕННО ЭТО ОСТАНОВИТЬ.

Зачем останавливать то, что **ТЕБЯ НЕ КАСАЕТСЯ?**

Мало ли кто вокруг что говорит! Это их дело.

Иногда, кажется, что обидчиков остановить обязательно нужно. Может, они оскорбляют твоего друга, или твоих родных, твой народ, твою веру. Просто необходимо вступить! У тебя всегда есть выбор, но оцени ситуацию, и спрогнозируй дальнейшее поведение тех, кто груб и ведет себя возможно агрессивно.

Как перестать быть жертвой дразилок

Наиболее распространенным способом решения подобной проблемы является попытка защитить себя с помощью силы. Увы, в редких ситуациях такое поведение оказывается верным. Ведь обидчик может оказаться физически сильнее или он может быть не один. В таком случае проблема только обострится....

Более верным шагом будет обратиться за консультацией к школьному психологу, который сможет детально разобраться в проблеме и научит, что делать, когда тебя обзывают...

Специалисты предлагают один простой, но очень эффективный способ, который поможет остановить любые нападки в свою сторону.

Его суть заключается в изменении своего отношения к оскорблениям, поступающим от обидчиков. Нужно научиться равнодушно, воспринимать любые замечания и игнорировать любые насмешливые фразы. Не стоит предпринимать попытки, чтобы заставить их замолчать или извиниться. Реакция должна полностью отсутствовать. Необходимо оставаться безразличным не взирая ни на что. Неправильным будет пытаться ответить тем же или начинать спор, пытаться оправдаться. Конечно, не нужно впадать в крайности и притворяться глухим и слепым. Основными фразами в общении с недоброжелателями должны стать выражения «Если хочешь обзывать меня – пожалуйста» и «Если тебе хочется смеяться надо мной, можешь посвятить этому весь день».

Работая над собой, стоит запомнить одно золотое правило, суть которого заключается **не принимать близко к сердцу то, что о тебе думают другие люди.** Необходимо внушить себе следующее: «Люди могут думать обо мне что угодно, и это вполне естественно. Но главным для меня всегда останется собственное мнение обо мне, или мнение тех, кому я доверяю, кого люблю, и кто по-настоящему желает мне добра». Такая установка поможет меньше беспокоиться о суждениях других людей, сделав человека сильнее в собственных глазах....

Вопрос № 3. Что делать, если у меня низкая самооценка?

Нет несчастней того, кто себя самого испугался
Кто бежит от себя, как бегут от горящего дома..

М. Петровых



Самооценка - это оценка человеком себя, его отношение к своим способностям, возможностям, личным качествам, внешности, всему, что происходит с человеком. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения к собственной личности. Самооценка отражает чувство самоуважения, ощущение собственной значимости.

Самооценка – это продукт нашего детского опыта, опыта общения со значимыми людьми: друзьями, знакомыми, учителями, братьями, сестрами.

На самооценку влияет то, каким образом относятся к тебе и что думают о тебе самые дорогие для тебя люди. Самооценка (чувство

собственной значимости) очень важна для психологического комфорта любого человека.

Низкая самооценка означает, что ты:

- терзаешься сомнениями по поводу своих способностей;
- неуверен в себе;
- часто думаешь о том, что в тебе не так, по сравнению со своими сверстниками;
- наказываешь себя за свои неудачи, обвиняешь себя в том, что все получается по-другому, а не так как хотелось бы;
- часто сравниваешь себя с другими;
- не веришь в свои способности;
- во все видишь только свои недостатки;

Главная опасность низкой самооценки в том, что люди с заниженной самооценкой становятся легкой добычей тех, кто пытается избавиться за счет других от собственного комплекса неполноценности.

У низкой самооценки есть свои плюсы. Например, тебе несвойственно самодовольство и высокомерие, а поведение в ситуации заниженной самооценки другие могут расценить как скромность.

Основные правила, которые надо усвоить:

Самооценку всегда можно изменить, главное – поверить, в то, что ты можешь стать другим, все может измениться

Не надо слишком много внимания уделять тому, что о тебе подумают другие (людям свойственно ошибаться, когда они судят о человеке по первых впечатлениям)

Не торопись судить о себе и делать выводы по одному или нескольким поступкам, впереди будет много возможностей, чтобы проявить характер и доказать себе, что ты тоже что-то можешь

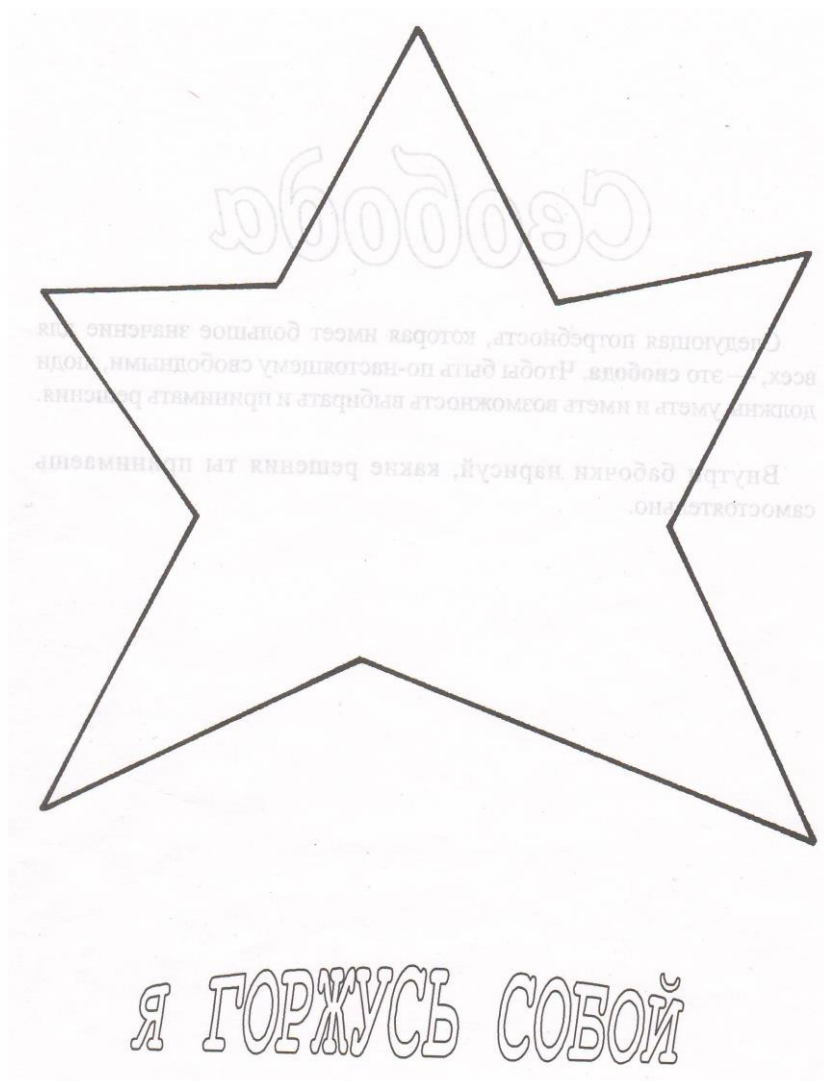
**Больше акцентируй внимание
на своих положительных качествах**

Самооценка всегда будет в некоторой степени зависеть от собственных достижений и одобрения и признания окружающих. Но вне зависимости от тех взлетов и падений, которые тебе придется испытать в жизни, ты заслуживаешь любви и уважения – и прежде всего твоей любви к себе и самоуважения

**Помни:
человек, который ищет везде и в другом человеке только
недостатки, редко находит что-то другое**

**Каждый человек индивидуален, именно в этом и заключается вся
прелесть существования.**

Как бы ты хотел жить через пять, десять, двадцать лет?
Представь картинку собственного счастливого будущего, подумай,
как можно этого достичь, составьте план действий и неуклонно
следуйте ему. Словом, определите жизненную цель и упорно
следуйте ей: знающие люди утверждают, что лучший способ
предсказать будущее – это создать его!



Задание 1. Напиши внутри звезды все, что является предметом твоей гордости (это могут быть реальные достижения, или даже небольшие шаги в сторону успеха).

Гордится – не значит хвастаться. Это реальная оценка затраченных усилий. Гордиться можно и чувствами и стремлениями и желаниями, гордиться можно и семьей и друзьями, оценками и волевыми качествами, чертами характера, целеустремленностью, умениями. Главное, постарайся найти в себе что-то такое, которое однозначно поднимет твою самооценку и прежде всего в твоих собственных глазах.

Вопрос № 4. Что делать, если тебе кажется, что ты никому не нужен?



Привязанность – это стремление к близости с другим человеком и старание эту близость сохранить. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же это - жизненная необходимость в буквальном смысле слова. Если вдруг ты неожиданно поймал себя на мысли, что «Я никому не нужен!» то постарайся на это посмотреть не сквозь чувства, а сквозь разум!!! Такого в принципе не может быть!!! Часто дети ошибочно думают, что за требованиями родителей, стоит отвержение и непринятие ребенка. Ошибаются дети, когда за занятостью родителей и их погруженность в решение своих проблем не замечают, что ребенок по-прежнему, остается самым дорогим на свете человеком.

И если вдруг у тебя сложилось однозначное мнение по этому поводу (я никому не нужен), попробуй сделать следующее:

1. Напиши имена тех, кто тебе сегодня звонил, писал в Контакте.

2. Напиши имена тех, с кем ты завтра будешь общаться, когда придешь в школу.

3. Напиши имена тех, кому ты сейчас же позвонишь, и тебя рады будут слышать.

4. Напиши имена тех, кто знает, где ты сейчас находишься и чем ты занимаешься.

Ты по прежнему, думаешь, что ты никому не нужен??

Тогда: попробуй для себя найти ответ, что это не так, найди аргументы, что ты ошибаешься. Сам убеди себя, что ты это придумал, чтобы привлечь к себе внимания, а может и добиться своего...

Вопрос № 5. Что делать, если у меня ничего не получается? Как мне добиться успеха?

Как добиться успеха – этот вопрос себе задавали многие люди. Мы хотим добиться успеха в бизнесе, учебе, семейной жизни, во многих больших и малых начинаниях. Нет единого рецепта достижения успеха. Каждый сам для себя решает, как его добиваться. Приведу лишь несколько советов «Как добиться успеха».

1. Развивай силу воли.

Успех приходит к тому, кто к нему стремится. Не жди, что кто-то откроет тебя – открой себя сам. Скажи себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались, прилагая максимум усилий. Научись преодолевать трудности, а не плыть по течению.

2. Следуй поставленной цели.

Всякий успех начинается с какой-то цели, идеи. Сформулируй ее для себя четко. Запиши, когда и чего ты хочешь добиться (кон-

кретные даты). Ориентируйся на эту цель, отмечая промежуточные результаты. Если в движении возникает заминка, определи, в чем причина. Сделай новую попытку, но не теряй при этом главную цель.

3. Составь план действий

Наметь вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то надо также записать, если к ним необходимо подготовиться. Веди дневник.

4. Оцени себя объективно.

Охарактеризуй себя сам, ответив на такие вопросы:
Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества?
Знают ли о них другие?

Выяви свои слабости и учти их. Тот, кто лжет сам себе - никогда не добьётся успеха.

5. Следи за своим временем.

Определи, в какое время дня ты работаешь особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивайте впустую. Рутинные дела выполняй только тогда, когда все равно становишься вялым, усталым. Проанализируй, на что обычно ты тратишь время, не трать его бесцельно.

6. Делай дела безотлагательно.

Не откладывай до бесконечности неприятные дела, старайся быстрее с ними разделаться, иначе они будут тебя тяготить. Начинай сразу делать то, что кажется тебе важным.

7. Думай о хорошем.

Общеизвестно, что из-за черных мыслей, постоянных забот и пессимизма качество жизни не улучшается. Будь оптимистом. Всегда верь в свою удачу.

8. Слушай окружающих.

Учись тому, что знают другие. Прежде чем говорить, выслушай других. Никогда не обрывай говорящего.

9. Доверяй своим чувствам.

Ум – еще не всё. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, высказывай все, что вначале кажется невероятным.

Удачи! Верь в себя, трудись, и ты обязательно добьёшься своего успеха!

Вопрос № 6. Что делать если я завис в компьютере?

Если ты действительно решил разобраться в этом вопросе, то наберись терпения и пройди следующие шаги и результат не заставит себя ждать.

I шаг: Ответь на несколько вопросов.

1. Сколько времени ты проводишь за компьютером (включая телефон и планшет)? Ты проводишь более пяти часов в день.

2. Какова твоя потребность в компьютере? Ты стал раздражителен, при невозможности пользоваться компьютером (включая телефон и планшет). Постоянное стремление оказаться в онлайн. У тебя появилось навязчивое стремление приобретать самое современное оборудование и программное обеспечение.

3. Как влияет Интернет на твоё общение с окружающими? Ты общаешься только онлайн. У тебя не остаётся времени на общение с друзьями в реальной жизни.

4. Как ты считаешь, компьютер влияет на твоё здоровье?

Ты стал раздражителен при отсутствии компьютера. У тебя бывает расстройство внимания и отсутствие сосредоточенности. Бывает нарушение сна.

5. Фотографируешь ли каждый шаг своей жизни и выкладываешь в социальных сетях? Фото «Мой завтрак», «Я в школе», «Я в театре». Вместо того, чтобы наслаждаться концертом, твои мысли заняты тем, как лучше бы себя сфотографировать, разместить и прокомментировать это событие с социальных сетей.

Если у тебя есть хоть один из этих признаков, то наступило время задуматься и начать действовать.

II шаг: Признай, что проблема существует. Запомни одно важное правило: *Изменить что-либо в своей жизни можешь только ты сам.*

III шаг: Научись контролировать собственное время и время проведённое за компьютером.

Для этого заполни таблицу.

	Дни недели и время, проведённое за компьютером (включая телефон и планшет).						
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Играю в игры	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
Ищу информацию в интернете	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
Общаюсь с друзьями в социальных сетях	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
Другое	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по
	с по	с по	с по	с по	с по	с по	с по

IV шаг: Определи своё место и цель в реальном мире. Ищи реальные пути быть тем, кем хочется. Чётко определи цель в жизни. Что ты делаешь для её достижения. Затем подумай над тем, что тебя не устраивает в жизни, и что ты делаешь для того, чтобы это изменить. Избегай простых способов достижения цели: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

V шаг: Живи, опираясь на собственные чёткие взгляды и убеждения, которые помогут тебе сделать свой собственный выбор в действиях и поступках. Это и есть свобода.

VI шаг: Найди друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения. Если ты человек застенчивый, начни бороться со своей застенчивостью, запишись в спортивную секцию, кружок, участвуй в общественных мероприятиях в школе.

Чаще общайся с друзьями.

VII шаг: Наполни жизнь положительными событиями, поступками. Вместе с друзьями сходи в кино, театр, кафе.

VIII шаг: Используй реальный мир для расширения своего круга общения. В общении с другими людьми (друзьями, родителями, учителями) происходит постоянное освоение, расширение знаний, приобретение жизненного опыта. Только таким путём человек становится совершеннее.

IX шаг: Живи «здесь и сейчас», а не «там». Каждую минуту проводи с пользой.

**Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни.
Живи без «заплаток»!**

Не забывай, что компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий твои способности, а не заменитель цели.

Воспитавай в себе культуру интернет пользования, сделай это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач.

Используй Всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков (например, для изучения английского языка или для обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации имеющей практическое значение.

Удачи! Всё в твоих руках!

Литература

1. *Буш М., Ромащенко О.* Вопросы, которые стоит задавать. Все, что интересует девушек и юношей. – М., 2000. – 192 с.
2. *Вагин И.О.* Психология выживания в современной России/ Вагин. – М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель» ОАО «Люкс», 2004. – 345.
3. *Галустова О.В.* Конфликтология в вопросах и ответах: учеб. пособие. – М.: Проспект, 2008. – 216 с.
4. *Каунт Д.* Подними свою самооценку/ Перевод с англ. Под ред. В.А. Спивака. – СПб: Издательский Дом «Нева», 2003. – 224 с.



Жизнь – это путь и его надо проходить с высоко поднятой головой. А то, что в пути встречаются путники и возникают препятствия, то это естественное сопровождение путника.

Вот только отчаяние недопустимый попутчик, поэтому с ним надо расставаться в самом начале пути.