



ЩО ТАКЕ «ПСИХОЛОГІЯ»?

Психологія – надзвичайна наука. Це наука про людську душу. Вона допомагає людині пізнавати себе, вирішувати проблеми, навчитися керувати своєю поведінкою, долати труднощі й радіти кожній хвилині життя.



ПИТАННЯ, З ПРИВОДУ ЯКИХ МОЖНА І ПОТРІБНО ЗВЕРТАТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА



1. Труднощі у навчанні.

Деякі учні навчаються не так добре, як їм хотілося б. На консультації ми будемо намагатися визначити, в чому причина і яким чином це виправити, іншими словами спробуємо знайти, що і як необхідно розвивати, щоб вчитися краще.



2. Взаємостосунки в класі.

За допомогою психолога можна знайти способи і особисті ресурси, вивчити прийоми для побудови гармонічних взаємовідношень з людьми в найрізноманітніших ситуаціях.



3. Взаємостосунки з батьками.

Психолог розповість вам про те, як навчитися будувати відносини з батьками та навчитися розуміти їх, та як зробити так, щоб і батьки розуміли і приймали вас.

Психолог розповість вам про те, як навчитися будувати відносини з батьками та навчитися розуміти їх, та як зробити так, щоб і батьки розуміли і приймали вас.



4. Вибір життєвого шляху.

Дев'ятий, десятий та одинадцятий клас - час, коли більшість замислюються про майбутню професію і взагалі про те, як би вони хотіли прожити своє життя.

Психолог допоможе вам усвідомити власні мрії, бажання і цілі, оцінити свої ресурси і здібності.

5. Самоуправління і саморозвиток.

Можна розвивати навички лідерства чи навички ведення суперечок, логічне мислення чи творчі здібності. Покращити власну пам'ять, увагу, уяву. Психолог - людина, яка володіє технологією розвитку тих чи інших якостей, навичок і умінь та із задоволенням поділиться цією технологією з вами.

У ЯКИХ ВИПАДКАХ ЗВЕРТАТИСЯ ДО СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА?

- якщо у твоїй родині є проблеми, які тебе постійно турбують, заважають нормально вчитися та відчувати себе щасливим;
- якщо хтось примушує тебе до вчинків, що суперечать нормам моралі, пригнічують твою гідність, а ти не знаєш як себе поводити у такій ситуації;
- якщо хтось погрожує тобі, ти відчуваєш себе незахищеним;
- якщо тобі важко знайти спільно мову з батьками, однокласниками або вчителями;
- якщо ти відчуваєш, що тобі потрібна допомога лікаря або юриста, проте не наважуєшся звертатися до батьків;
- якщо ти хочеш визначитися з майбутньою професією;
- і просто коли тобі здається, що всі інші відвернулися від тебе і ніхто тебе вже не зрозуміє...

КОРИСНІ ПОРАДИ



Щоб змінити життя на краще

- Усміхайтесь, це надасть вам упевненості.
- Відмовтеся від бажання жалітися або звинуватити обставини чи інших людей.
- Позбавтеся негативних думок. Життя – це бумеранг.
- Сприймайте життя як безперервний навчальний процес, навіть у негативному досвіді знайдете корисне для себе.
- Розвивайте в собі позитивну сторону душі – прагнення до віри.
- Перетворіть несприятливі обставини на ситуацію, де ви ще раз зможете проявити свої здібності.
- Не задріть чужому успіхові. Позитивно оцініть свої сили, виявіть власні цілі.
- Ніколи не здавайтесь. Вірте в себе. Спокійно ставтеся до успіху та невдач.
- Змініть свою внутрішню настанову: «У мене все вийде».
- Частіше спілкуйтеся з людьми активними, оптимістами, успішними.
- Обмежте контакти з тими, хто жаліється.
- Спостерігайте, як діють успішні люди, наслідуйте зразки успішної поведінки.
- Не звертайте уваги на дрібні непорозуміння, не перетворюйте їх на конфлікт.



Правила поведінки в ситуації конфлікту

- Вирішуй проблему в теперішньому часі, не загадуючи про минулі образи і конфлікти.
- Будь відкритим у спілкуванні, доброзичливим, прагни до створення клімату взаємної довіри.
- Спробуй поставити себе на місце опонента.
- Не говори образливих слів, не вживай негативних епітетів.
- Висловлюй і аргументуй свої наміри і плани у випадку незадоволення вимог (!Але ні в якому разі не погрожай!).
- Будь готовим подолати самолюбство, амбіції, визнати власну неправоту в тих чи інших питаннях і позиціях

В конфлікті завжди винуваті обидві сторони. На примирення йде той, хто моральніший, мудріший, сильніший духом.

Що робити, коли з'явилися перші ознаки цькування?

- 1. Пильнуй за колективом. Визнач лідера, свиту і тих, хто непопулярний. Є два шляхи. Або безпосередньо

налагоджувати контакт із лідером, або знайти підтримку серед тихих мовчунів, і у них дізнатися, що і як відбувається. Це, якщо колектив для тебе новий. З агресором варто спілкуватися наодинці, при свідках він не піде на контакт, буде на ту саму публіку працювати. А от в ситуації один на один є шанс нормально поговорити і прояснити позицію.

2. Якщо це свої люди, то треба змінювати поведінку і свою реакцію на їх випадки: аналізуй, що їх більше підбадьорює і роби навпаки.

3. Не розумієш як краще вчинити, запитай у старших. Краще, у старших учнів, у них є свіжий і сучасний досвід. Батькам (іншим дорослим) теж скажи: будь-який досвід важливий, він дозволить знайти свій шлях.

4. Не сподівайся, що все закінчиться саме собою. Що переслідувачам рано чи пізно набридне. Як говорив психолог Михайло Литвак: «Надія помирає останньою, але її треба вбивати першою» для того, щоб почати діяти. Шукай способи, як змінити ситуацію, читай, аналізуй, знаходь помічників.

5. Мінняй те, що можна змінити. Якщо є очевидні неохайності - виправ. Якщо щось непоправно, якщо це необхідність (окуляри) або твоя фізіологічна особливість, просто тримай спину рівно, а погляд прямо. Це аналогія із тваринним світом. Підібганий хвіст - визнання поразки. Гучний рик - готовність до бою. Знаки тіла - дуже важливі, тренуй їх.

6. Якщо при «сутичці» не можеш сказати ні слова, у тебе тремтить голос, просто задумливо мовчи, але дивись в очі. Погляд повинен бути таким, щоб у ньому відображалася твоя позиція і все, що ти хочеш сказати, але не можеш. Розумію, що сказати простіше, ніж зробити. Але ти тренуйся перед дзеркалом, коли ніхто не бачить. Звичайно, після тренування погляду, треба буде вчитися відповідати (див. п 4). Шукай формулювання, звернися за допомогою.

7. Знайди альтернативне коло спілкування поза школою. У тебе точно є талант і захоплення, йди до себе подібним. Навіть під час пошуку себе, перепробувавши кілька видів занять, ти зустрінеш багато нових хлопців, а можливо, і друзів, зможеш отримати підтримку і зміцнити віру в себе.

Що робити, коли булінг очевидний?

Насправді, для підлітка порада одна - розповісти тому дорослому, якому найбільше довіряєш. Самому з натовпом не впоратися. Просити про допомогу не соромно, а логічно і стратегічно обґрунтовано.

Розкажи все як є, не применшуючи, а потім обговоривши шляхи вирішення, йди вказівкам. Не забувай усі поради перевіряти на «можу / хочу». Якщо щось вимагають зробити / сказати, а ти не відчуваєш впевненості або не знаходиш в собі сил, так і скажи, і разом шукайте інші шляхи. У рішення завжди є кілька варіантів, можливо, пропонуване, просто не твій шлях.

Що робити однокласникам, які хочуть допомогти?

- Потрібно знайти безпечного дорослого, кому довіряє найбільше, розповісти йому про те, що діється.
- Розповісти своїм батькам, запитати поради.
- Обговорити з іншими однокласниками. Знайти тих, кому так само нестерпно це спостерігати: вас повинно бути більше.
- Якщо всі будуть проти агресора, йому нічого не залишиться, як здатися. Але, це дуже складне завдання. Для цього вам точно потрібна буде допомога дорослих. Поки «свिति» вигідно примикати до булера, у вас буде лава на лаву. А це вже війна. Але, якщо подивитися на суть проблеми, то у вас війна, причиною якої - одна людина і його амбіції! Це важливо доносити і «свिति». Намагайтеся не діяти розумно, шукати підтримки у шкільного психолога, дорослих хлопців ...