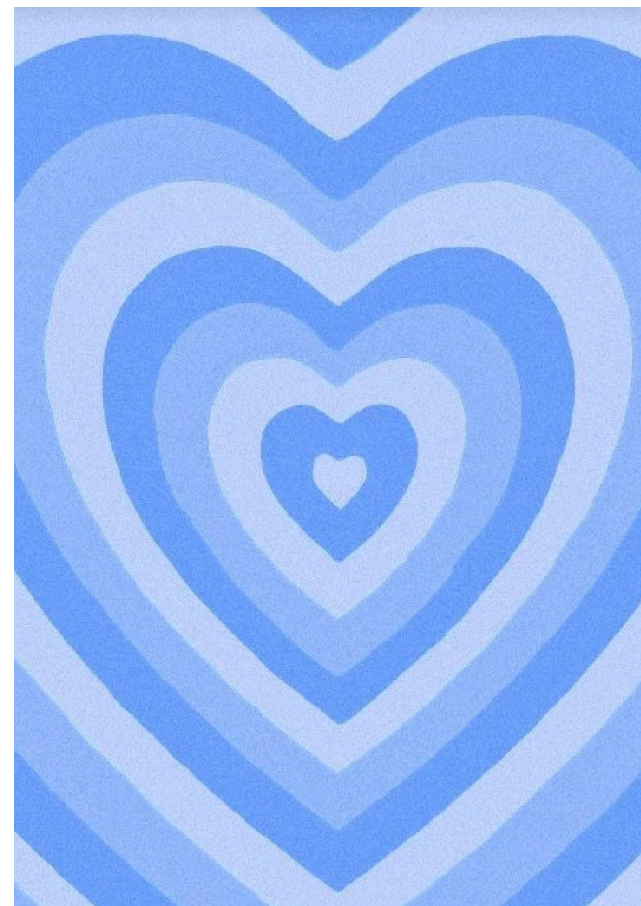


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УСПЕШНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
С ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ

ТО, ЧТО ИДЕТ ОТ СЕРДЦА, ДО СЕРДЦА И ДОХОДИТ

Если взрослые, сталкиваясь с различными отклонениями в поведении детей, легко впадают в гнев, испытывают обиду, негодование, тогда можно забыть о воспитательной результате и помощи во взаимоотношениях. Такое прямое противостояние между ребенком и взрослым ведётся к усилению непонимания. А нежелательно иное поведение у подростка при этом не исчезает.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО СОСТОЯЩЕГО НА РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ УЧЁТА ИЛИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Проблемные взаимоотношения с родителями, педагогами, другими взрослыми, друзьями, одноклассниками

Трудности соотношения, самопонимания

Трудности формирования жизненных ориентиров, идеалов, ценностей

Внутреннее, психологическое одиночество, постоянное ощущение непонимания другими людьми

Стремление избежать давления, правил, норм и требований

Испытание себя и других

Поиск границ возможного

поиск комфортного существования

Отсутствие позитивных
жизненных
устремлений и целей

Обида на судьбу,
конкретных людей

Переживание
собственной
неудачливости,
проблемности

Отсутствие волевого
контроля и
способности к
самообладанию

Неорганизованность

Зависимость от других

Низкая сила своего Я

Трудности в обучении

Отсутствие
адекватных средств и
способов поведения в
трудных ситуациях

Сложный характер

Повышенная
неусидчивость и
агрессивность и
настороженность

Отсутствие чувства
безопасности

Поиск защиты

Чувство стыда из за
неблагополучных
родителей

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА

Основная причина состояния подростка и его негативного взаимодействия находится в его семье.

Психологические трудности обусловленные неправильным воспитанием являются главными причинами правонарушений. Острый недостаток любви, игнорирование потребностей и наказаний в раннем детстве приводят психику ребёнка к состоянию фрустрации и дальнейшему замораживанию чувствования себя и мира. Обычно родители повторяют систему воспитания, которая была в их семье. Такие схемы отношения к детям передаются из поколения в поколение.





Все люди, в том числе и дети, испытывают потребность в целостной системе, во взаимопонимании, в объяснении способов познания Мира и определении своего места в нем.

Если взрослая система ценностей отсутствует или не представлена ребенку, он создаёт свою, подростковую систему ценностей. Отличную от общепринятой.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Любое взаимодействие следует начинать с себя, особенно если оно связано со стремлением изменить что то в поведении другого человека.

Чтобы ваше взаимодействие с подростком было наиболее эффективным, желательно потратить некоторое время на свой собственный настрой. Задав себе вопрос : «Что я чувствую?»

Если есть гнев, растерянность, обида или другие негативные чувства, то следует прежде всего успокоиться и привести себя в равновесие.

- Спросите себя, чего вы хотите достичь- наказать, отреагировать свой гнев, выразить свое отношение или создать условия для изменения поведения подростка?
- Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с подростком.





- Древние мудрецы говорили, что можно перейти мост, к которому подошёл.
- Контакт между подростком и взрослым подобен мосту, который соединяет две стороны бурного потока. Нет моста - нет связи, нет пути от взрослого к подростку и наоборот.

При взаимодействии подросток ведёт себя в соответствии с законами живой природы. Уровень его открытости прямо связан с ощущением собственной безопасности.

- Представьте, что вам попался раненый ёжик. Активно пытаться помочь ему, вы натываетесь на колючки, до тех пор пока ёж не почувствует тепло, покой, безопасность и не развернётся сам. До этого помощь невозможна. Подросток будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что вы именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.
- Доверие к миру, ситуации, другому человеку - это базовая потребность человека.
- Поэтому достижение доверия - первоочередная задача. Ее решение обеспечивается признанием безусловной ценности и уникальности другого человека, демонстрацией принятия его.



- Для установления доверительных отношений с трудными подростками, помимо положительного, поддерживающего отношения к ним, нужно освоить приёмы и способы, позволяющие пробиться через коммуникативные барьеры: агрессию, замкнутость, ложь.

ТЕХНИКИ
УСТАНОВЛЕНИЯ
КОНТАКТА

Улыбка

Приветствие

Установление контакта глаз

Изменения дистанции

Искренность

ТЕХНИКИ ВЫРАВНИВАНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Предоставьте
возможность
выговориться

Важна
верболизация
состояния своего
и подростка

Необходимо
подчёркивать
общность

Искреннее
проявление
интереса

Акцентирование
значимости

В случае вашей
неправоты -
немедленное
признание

ФАКТОРЫ
ПОВЫШАЮЩИЕ
НАПРЯЖЕНИЕ

Прерывание речи подростка

Принижение, негативная оценка

Подчеркивание разницы между собой и подростком

При уменьшение вклада подростка и приувеличение своего

Резкое ускорение темпа речи, повышение голоса, интонации

Избегание контакта глаз

СПОСОБЫ И ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ

1. Техники НЕ способствующие пониманию подростка :

* Негативная оценка.
Допускаются высказывания не принимающие личность

* Игнорирование. Не принимается во внимание, что говорит подросток.
Пренебрежение высказываниями

2. Промежуточные техники

* распрашивание

* поддакивание

ТЕХНИКИ
СПОСОБСТВУЮЩИЕ
ПОНИМАНИЮ

Вербализация

Проговаривание высказываний

Перефразирование, повторение ключевых фраз, использование уточнений

Развитие идей, поддержка мнений и высказываний

САМЫЙ ЛУЧШИЙ МЕТОД ОБЩЕНИЯ И РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Я – ВЫСКАЗЫВАНИЕ

Я – высказывание передаёт другому человеку
ваше безоценочное отношение к его
личности, ситуации, событию или предмету

ФОРМУЛА

**Ситуация +
Я – чувство +
Объяснение**

ТЫ – ВЫСКАЗЫВАНИЕ / Я ВЫСКАЗЫВАНИЕ

Ты никогда меня не слушаешь

Когда я вижу, что ты меня не слушаешь, мне неприятно. Будь пожалуйста внимательнее .

Не хами мне!

Когда ты не культурно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше общаться с тобой.

Ты себя ужасно ведёшь!

В этой ситуации твое поведение меня обижает. Ты можешь быть другим, будь в следующий раз более сдержанным

АЛГОРИТМ « Я - ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Объективно описать события ,ситуацию без экспрессии,вызывающей напряжение. (когда я вижу,что...,когда это происходит)

Описать свою эмоциональную реакцию. Главное, точно назвать свое чувство в этой ситуации.(я огрчаюсь, я чувствую, я не знаю, как реагировать)

Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания (потому что я не люблю, мне не хотелось бы)

Представить как можно больше альтернативных вариантов (сделай пожалуйста в следующий раз, возможно тебе стоит поступать так)

Дать дополнительную информацию , объяснение относительно проблемы или ситуации

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПОМОЩИ

МЯГКИЙ
ПЛАСТИЛИН
РАЗНЫХ ЯРКИХ
ОТТЕНКОВ

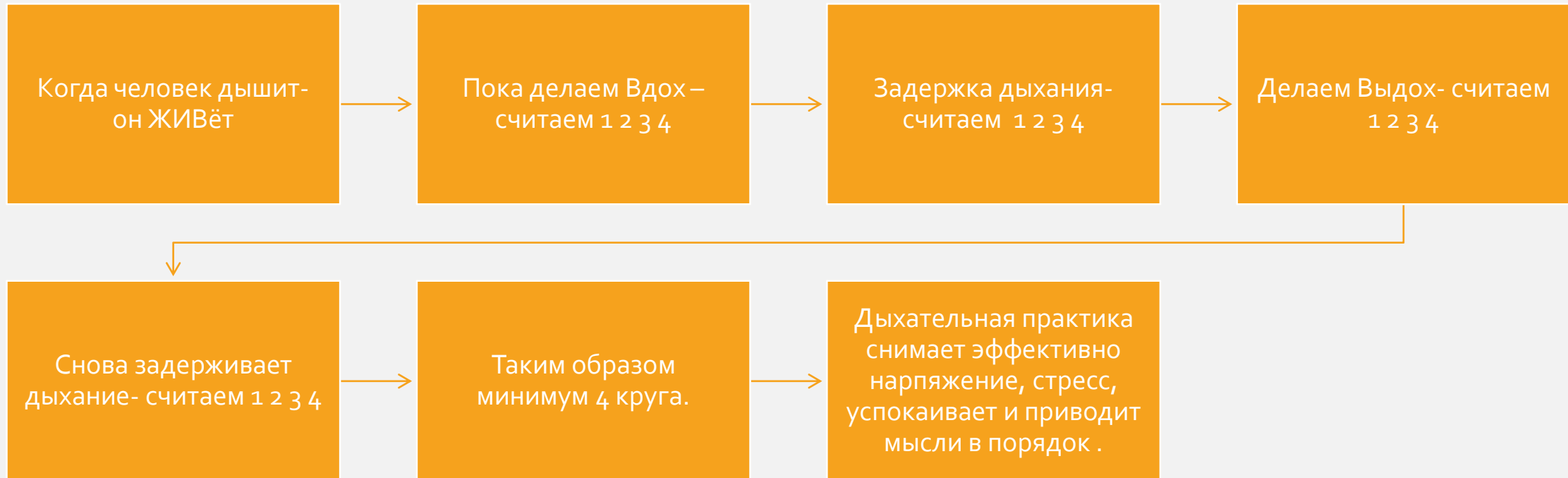
БУМАГА И
КАРАНДАШ

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ

Помнить , что если агрессия я не вышла наружу, она направляется во внутрь

Способы помочь себе: снять бумагу, слепить из пластилина и размять его, порвать бумагу, кинуть мяч, постоять или пройтись босиком по земле, покричать бросая мяч, игрушку, бумагу, позволить эмоциям выйти- поплакать, громко ругаться и не стесняться в выражениях, написать письмо с искренним выражением чувств и эмоций, рассказать другу, соседу, описать в блоге.

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ



ТЕХНИКИ САМОМПОМОЩИ

Дыхательная техника

МЕТРОНОМ

Цель техники представить метрономом,
услышать его звук и подстроить свое
дыхание под его ритм



ТЕХНИКА РАСТОЖДЕСТВЛЕНИЯ

Цель техники разделить себя со своими негативными чувствами и эмоциями. Избавиться от ощущений единства с проблемой и неприятными ощущениями. Вернуть себе состояние равновесия и благополучия.

На стикере или небольшом кусочке бумаге пишется проблема, ощущение, всё, что беспокоит на данный момент. Одно или два слова. Например «страх», «страх провала», «обида на ...», «плохое самочувствие», «бесполезно»

Взяв в руки стикер, глядя на слово сказать, что вы и, например страх разные вещи. Вы не одно и то же. Вы человек, а это страх. Прodelать так де на вытянутой руке, потом приклеить на какую-либо поверхность и снова сказать. Так, обращать внимание на стикер и думать про себе или проговаривать вслух, пока не станете забывать. Дальше, выбросить стикер со словом. Так можно проделывать с тремя негативными чувствами или эмоциями. Смысл именно в растождествлении. Плохо нам становится, когда мы себя считаем страхом, обидой и неудачником.

ТЕХНИКА
ТРАНСФОРМАЦИИ
ПРОБЛЕМЫ ИЛИ
ЧУВСТВА

Что вас на данный момент больше всего волнует и не даёт покоя. Сформулируйте это в одно предложение и взяв любой листок бумаги и любой карандаш или ручку от души начните рисовать как рисуется. Просто и не задумываясь. Когда рисунок будет завершён, повторите на него со стороны и подумайте, как его можно преобразовать. Возможно вы увидите там какую то фигуру или цветок, то, что можно выделить и дорисовать. Сделайте это. Будет замечательно если будут использованы цвета. Это цветные карандаши, ручка, краски, фломастеры.

Благодарю за
внимание

