

## Информационные материалы для проведения с обучающимися классных часов на тему «Проблемы в семье, в школе, с друзьями. Пути их решения»

### Трудности в жизни детей и подростков: как с ними справляться

Не все трудности в своей жизни школьник может преодолеть сам. С некоторыми проблемами можно обратиться к родителям, с другими - к друзьям или школьному учителю. А что делать, если проблемы имеются в отношениях с друзьями, да педагог не на твоей стороне, а родители и вовсе не понимают? Тогда приходится искать способы преодоления сложностей самостоятельно или советуем обратиться к психологу.

### Советы по преодолению трудностей в школе.

1. Подумай, какие предметы тебе интересны и в каких сферах ты хочешь развиваться. Обрати внимание на те предметы, к которым ты особенно предрасположен и направь все свои силы и возможности на их изучение. Если трудно, и самому не справиться - обратись за помощью.

2. Обратись к учителю за разъяснениями того материала, который не понимаешь. Лучше всего подойти с такими вопросами после урока.

3. Если же с учителем у тебя отношения не складываются, ты всегда можешь попросить помощи у родителей: они или расскажут тебе сами, или наймут репетитора по тому предмету, который вызывает сложности.

4. Присмотришься к профессиям. Для каждой из них нужны свои навыки и умения, и ты уже сейчас можешь начать их развивать. Но для того, чтобы получить ту или иную профессию, необходимо сдать экзамены по предметам, которые входят в перечень обязательных к сдаче.

### При подготовке к экзамену:

- Переключись с мысли об экзаменах на мечты о том, как будешь отдыхать в летние каникулы и как сможешь осуществить все свои планы. Может быть, это сдача ЕГЭ, и тогда перед тобой открываются новые двери в университет, институт и т.д. Новые знакомства, общение, развитие в той профессии, которую ты САМ для себя выбрал. Или сдача ОГЭ, тогда двери открываются в колледжи по профессиональным дисциплинам, где также огромное количество сверстников со своими интересами и увлечениями.

- Обязательно делай перерывы в процессе подготовки к экзаменам. Когда ты будешь делать что-то приятное для себя - это поможет избежать переутомления и раздражения при изучении нового материала часами.

- Ограничения и дисциплина.

- Найди способ договориться о смягчении ограничений. Ты можешь предложить компромисс, который устроит и тебя, и того взрослого, который эти ограничения накладывает. Подробно спроси о цели ограничения. Если родители требуют, чтобы ты был дома в определенное время, скорее всего, это связано с их волнением и тревогой. Попробуй предложить способ, благодаря которому ты сможешь гулять дольше, не заставляя родителей переживать, учишься договариваться и выполнять условия договора.

- Развивай самодисциплину. Для этого необходимо самому себе установить четкий график дня: во сколько встаешь, сколько времени тратишь на учебу, когда устраиваешь себе перерывы. Воспользуйся инструментами тайм-менеджмента.

### Отвержение со стороны сверстников и проблемы с друзьями и в любви.

Тема трудностей в установлении взаимоотношений со сверстниками - одна из самых сложных, серьезных тем.

### Советы по решению внутренних проблем.

1. Откажись от идеалов. В твоей жизни может быть много примеров для подражания, но не пытайся копировать полностью личность другого человека, каким бы классным он тебе ни казался.

2. Чаще хвали себя, даже по мелочам (особенно по мелочам!). Сначала будет непривычно, но затем ты поймешь, что похвала помогает тебе поверить в себя и свои силы.

3. Настройся на позитивный лад. Мечтать действительно не вредно! Представь, что ты уже стал уверенным в себе человеком и веди себя соответственно: чаще улыбайся окружающим, поставь себе цель и следуй ей!

4. Прости все обиды. Не зря говорят: «Обида гложет». Твоему обидчику может быть все равно на твои чувства, но твоя задача - не позволять этим чувствам себя поглотить. Научившись прощать, ты снизишь свою ранимость или вспыльчивость.

### Апатия (отсутствие желания делать/достигать чего-либо)

Апатия - это действительно серьезная проблема, поэтому здесь только два совета:

- Попробуй так называемую самомотивацию: предлагай себе попробовать что-то новое, подбадривай себя, соглашайся на необычные занятия, предвкушая что-то новое.
- Если самомотивация не помогает, обратись к психологу! Вместе с ним ты точно сможешь найти пути решения данной проблемы. Не тяни!

### Отсутствие взаимопонимания со взрослыми.

• Объясняй взрослым причины своих поступков («Я не пошел на урок истории, потому что не понял предыдущую», «Я не хочу посещать школу, потому что у меня там нет друзей», «Я думаю, что так будет лучше для меня, поэтому я хожу на плавание вместо музыкальной школы» и пр.).

• Описывай подробно свои чувства («Я чувствую себя раздраженным, поэтому отвечаю грубо», «Мне было скучно, я не понял тему, поэтому я плохо себя вел на уроке», «Я боялся, что ты будешь недоволен, наказан, поэтому скрыл свой проступок» и пр.).

• Задавай открытые вопросы взрослым («Какую конечную цель ты преследуешь?», «Почему ты хочешь, чтобы я это сделал?», «Зачем это нужно?» и пр.).

Все эти советы помогут тебе понять, как действовать в той или иной ситуации, а, чтобы действовать разумом, попробуй:

- Глубоко подышать, досчитать до 10 или нарисовать свое настроение.

Эти нехитрые приемы помогут тебе «переключиться»: вместо того, чтобы снова и снова прокручивать проблему в своей голове, ты сможешь отвлечься, а затем вернуться к ее решению.

Подумай о том, как бы поступил твой кумир (или человек, чье мнение тебе важно).

Представь, что неприятная ситуация произошла не с тобой, а с кем-то, кого ты уважаешь.

Наверняка, этому человеку пришло бы в голову хорошее и нестандартное решение.

- В случае ссоры, поставь себя на место другого человека.

Что бы ты чувствовал на его месте, как бы поступил? Даже если этот человек

виноват перед тобой, подумай, может быть, у него есть причины так себя вести?

А если интересно посмотреть на то, как один только школьник может изменить жизнь целого небольшого городка, обрати внимание на фильм «Заплати другому», 2000 год, 12+. Очень трогательный фильм о том, как один мальчик не только решает свои проблемы, но еще и запускает «цепочку добра».

#### «Родители меня не понимают»

Когда дети не получают эмоциональный отклик, поддержку со стороны близких, родных людей - это больно и обидно. Порой разобраться в том, что не так складывается в отношениях и чего действительно хотелось бы получить - непростая задача.

Для начала стоит ответить на следующие вопросы: Что для меня значит понимание? Как мне кажется, что делают люди, когда понимают друг друга? А как я чувствую, понимают меня или нет? Что могут сделать мои родители, чтобы я смог почувствовать, что они меня понимают? Что конкретно для меня важно, чтобы они про меня знали и в чем оказали поддержку?

Ответы на эти вопросы точно помогут, приблизят к осознанию сути причин недопонимания с родителями.

Бывает, что ответы оказываются не про непонимание со стороны родителей, а, например, про запреты, ограничения или требования.

**В случае Ани, это было как раз про непонимание, ей не хватало поддержки и сопереживания.**

Девушка рассказала случай, как месяц назад она рассказала маме о своей ссоре с лучшей подругой. Она ждала, что мама ее обнимет, посочувствует. Но мама поступила иначе: желая защитить дочь от переживаний и проблем - позвонила маме лучшей подруги. Итог данного разговора оказался неприятным для всех. Аня плачет и кричит. Мама растеряна и расстроена, она не ожидала такой реакции, она же старалась сделать все правильно, а в ответ получила слезы дочери.

С папой немного другая история, он любит давать советы и поучать. Когда Аня говорит папе о том, что переживает по поводу сдачи экзаменов, папа настойчиво рекомендует ей готовиться тщательнее: *«Надо больше заниматься, а не с подружками гулять. Больше будешь учиться, сразу увереннее и спокойнее станешь»*.

Зачастую выходило так, что Аня не получала той поддержки, на которую рассчитывала. Родители не могли разделить её переживания. Они не знали, чего она от них ждет и действовали как умели. Она не раз пыталась поговорить с ними о своих чувствах, и все время реакция родителей не оправдывала ее ожиданий, от разговора ей лучше не становилось. Скорее получалось наоборот, она начинала чувствовать себя маленькой и слабой.

Для того, чтобы получать поддержку, сочувствие со стороны близких людей, нужно уметь правильно их об этом просить. Этот навык будет полезен в любом возрасте. Тогда взамен мы будем получать понимание от значимых для нас людей.

Какие есть способы попросить о поддержке и получить понимание?

Правильно говорить о своих переживаниях, при этом получать ту поддержку, на которую ты рассчитывал, и понимание со стороны близких - это не простое умение, которым можно овладеть.

Просто нужно говорить о ситуациях в такой последовательности:

**Шаг 1.** Ясно донести свои переживания. Вместо: «Капец, как она так могла!», говорить: «Я не ожидала от нее такого поступка, я растеряна», или вместо: «Столько

«домашки» задают, учителя вообще, что ли уже?», говорим: «Я очень устаю, мне сложно сосредоточиться от такого количества заданий. Постоянно тревожусь, что не успею сделать».

**Шаг 2. Попросить о сочувствии.** После того, как были проговорены чувства, важно правильно попросить о поддержке. Подумай, чем мама или папа могли бы тебе помочь? Чем они могли бы быть полезны в этой ситуации для тебя? Ответь себе на эти вопросы, и скажи родителям, как ты видишь их поддержку. Например, вот так: *«Мама, не нужно ничего говорить, просто обними меня и побудь рядом»*, или *«Папа, расскажи о похожих случаях из твоего детства. Как ты с ними справился?»*.

Подумай, как чаще всего о своих переживаниях говоришь ты? Обычно, большинство людей, просто рассказывают, что произошло. Чаще всего это выглядит так: *«Я ему говорю..., а он мне..., и тут я...! Вот и поругались...»*. Получается, человек рассказывает о том, что произошло, а о том, что чувствует - умалчивает. Когда мы подобным образом говорим о произошедшем, то у другого человека возникает желание нам помочь, дать совет, например, *«Надо было сделать так-то, надо было сказать то-то»*. У родителей это желание развито очень сильно в отношении своих детей, ведь одна из главных задач родителей - защита ребенка. Стремление оберегать и решать проблемы своих детей - это основная установка большинства родителей. И как только ребенок на что-то жалуется (рассказывает о своей проблеме), у мамы или папы автоматически появляется желание - решить проблему за него, уберечь от неприятностей.

Что можешь сделать лично ты, чтобы родители тебя понимали?

Когда будешь разговаривать с родителями, важно сообщать не столько о событии, которое произошло, сколько о том, что ты чувствовал: *«Когда моя подруга сказала, что не сможет пойти со мной гулять, я почувствовала себя одиноко, мне стало грустно»*. Поверь, умение говорить о своих чувствах побуждает окружающих к проявлению сочувствия, облегчает взаимопонимание друг с другом.

Иногда, может случиться так, что родители не сразу откликнутся на твою просьбу. Не стоит разочаровываться, попробуй сказать о том, что ты хочешь от них услышать. Важно проговорить словами, на какую реакцию ты рассчитываешь: *«Мама, папа, я хочу поделиться с вами своими проблемами. Мне нужно чтобы вы меня просто внимательно выслушали. Я сам(а) могу справиться с этой проблемой, она не требует вашего вмешательства, мне просто хочется разделить с вами мои переживания. Внимательно послушайте меня и не давайте советов. Так мне будет понятно, что вы мне сочувствуете»*.

**Говорить, какой реакции ты ждешь от своих близких, так, чтобы это было не обидно и понятно — очень полезное умение, которое упрощает жизнь и улучшает взаимопонимание.**

#### Советы, которые помогут тебе стать увереннее при общении со сверстниками

Общение - процесс привычный для каждого человека. Благодаря ему люди приходят к взаимопониманию, получают доступ к информации, создают и поддерживают межличностные контакты, а также узнают и воспринимают эмоциональное состояние друг друга.

Для молодых людей, твоего возраста, общение со сверстниками становится одной из важнейших задач, определяющих дальнейшее развитие. Роль родителей в жизни постепенно снижается, ты ориентирован на близкие и доверительные отношения с друзьями, с которыми есть общие интересы, и проблемы.

В твоей жизни появляется человек или целая компания, вызывающая восхищение, и их признание для тебя приобретает немаловажную роль. Некоторым не составляет труда поддержать беседу среди участников новой компании, они могут легко войти в диалог с

малознакомым человеком или выступить перед большой аудиторией спокойно и уверенно, не испытывая сложностей. Уверенное общение значительно упрощает процесс установления новых знакомств и укрепления существующих отношений, способствует признанию в социальных группах.

У каждого человека имеются навыки общения, так как взаимодействие с другими людьми необходимо для адаптации в обществе. Однако, не всегда достаточно тех навыков, что имеются в запасе, для решения проблем и задач, возникающих в современной жизни.

Что же можно сделать, чтобы чувствовать себя увереннее в процессе общения?

#### **Первое - слушать и слышать**

**Для понимания людьми друг друга важно внимательно слушать все, сказанное собеседником: задумываться над чужими словами, стараться их понять. Любое упущение может привести к неправильному пониманию сказанного, и, как следствие, к неправильным выводам и ответной реакции, вызывающей недоумение собеседника.**

Для интересного общения и нахождения общих тем для разговора, нужно понимать цель и задачи ситуативного общения. Возможно, собеседник обратился по вопросу, связанному с выполнением задания, тогда для него будет странно желание собеседника обсудить личные проблемы. Необходимо показать заинтересованность в проблемах и желаниях друг друга; начать думать о человеке, с которым ведется общение. Когда мы с пониманием относимся к собеседнику, то с большей вероятностью он нам откроется, начнет лояльнее относиться, больше доверять и с удовольствием общаться.

#### **Второе - толерантность/терпеливое отношение к людям - «общение с разными людьми»**

В жизни мы попадаем во всевозможные ситуации и умение найти общий язык с разными людьми будет всегда полезно, ведь это поможет добиться своих целей, суметь договориться, прийти к взаимопониманию и выстроить долгосрочные взаимоотношения.

У людей бывают отличающиеся взгляды на жизнь, разные точки зрения на одни и те же вещи, не совпадающие интересы. Все это приводит к тому, что для лучшего понимания нужно «подстраиваться» друг к другу. Речь идет об умении правильно подобрать слова, для удобного восприятия и понимания слушателем, об умении увидеть эмоциональное состояние собеседника и отнестись к нему с уважением.

#### **Третье - простота общения**

**Собеседнику гораздо проще понять простую речь. Для того, чтобы информация лучше усвоилась нужно излагать свои мысли без излишних сложностей, краткими формулировками.** Используя специфическую терминологию в своей речи, показывая свою грамотность и эрудицию с целью произвести впечатление, нередко это удается. Однако, не всегда, в таком случае, удается расположить человека к себе, договориться о чем-то или убедить, потому что собеседник не понимает смысл сказанного, а значит, и с большей вероятностью не доверяет сомнительной информации.

Простота общения включает в себя также и уважение, честность, дружелюбный настрой по отношению к собеседнику. Усложнение речи во многом зависит от того, с какой именно группой и человеком происходит общение.

#### **Четвертое - личная позиция**

**Конструктивное общение осуществляется при достижении участниками определенных результатов,** а также при переживании положительных эмоций, сопровождающих сам процесс. Немаловажно уметь выражать собственное мнение без оценок поведения другого человека, опираясь только на личную точку зрения. Именно аргументы и обдуманый, структурированный диалог позволяют добиться желаемого.

Порой сосредоточенность внимания на самом себе, нежелание думать и видеть в

собеседнике равного, нежелание соглашаться с собеседником, идти ему на уступки - причины нашего безразличия к словам других людей. Как следствие - неумение договариваться, находить общий язык, выстраивать взаимоотношения.

#### Пятое - Интерес к собеседнику

Ранее уже говорилось о значимости проявления внимания к словам собеседника. **Но проявление заинтересованности должно быть искренним**, так как в общении проявляется две стороны - словесные высказывания и невербальное проявление; противоречие между этими составляющими воспринимается человеком на интуитивном уровне.

В невербальном общении можно выделить: внешние проявления эмоций и чувств человека (мимика, жесты, позы, которые принимает собеседник при общении); прикосновения в ситуации общения (рукопожатие, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание); расположение людей в пространстве при общении (дистанция между собеседниками, «преграды» между людьми при общении).

Невербальные сигналы собеседника воспринимаются быстрее, чем информация вербальная - словесная. Поэтому важно учитывать: собеседник может демонстрировать словесное согласие и расположение, но на невербальном уровне посылать сигналы отторжения.

Помимо осознанного восприятия вербальной и невербальной информации со стороны собеседника, можно это учитывать для возможности настроить человека на конструктивное взаимодействие. Как это можно сделать? Использовать открытые жесты и позы, подкрепляя сказанное; не «закрываться» от собеседника.

Однако, не стоит забывать про контекст самой ситуации. Скрещенные руки и ноги в холодном помещении могут означать не отрицательное отношение к теме беседы, а только то, что он замерз!!

Итак, если обобщить все вышесказанное, то можно выделить ряд частных рекомендаций:

1. При общении с людьми внимательно слушай и старайся понять собеседника.
2. Ищи общие темы, интересы и «точки соприкосновения».
3. Будь сосредоточенным, «впитывай» полученную информацию и находи способ ответить на вопрос, относящийся к теме, которую обсуждает другой человек.
4. Задавай наводящие вопросы - собеседник может позитивно оценить проявленный интерес.
5. Искренность и естественность в общении - залог взаимного принятия.
6. Улыбайся, поддерживай зрительный контакт, демонстрируй, в том числе и невербально, готовность к восприятию информации собеседника при общении.
7. Не используй сложную терминологию - помни про простоту общения.

Когда знаешь на что нужно обращать внимание в процессе общения, какие моменты учитывать, то появляется ощущение понимания происходящего и, соответственно, уверенность в себе, в своих коммуникативных способностях.

Грамотное, уверенное общение при котором мы знакомимся с новыми людьми, приобретаем друзей, союзников, является эффективным способом взаимодействия. Для этого важно думать не только о себе, но и о других людях - наших собеседниках, внимательно слушать ту информацию, которую они нам сообщают.

#### «У меня мало друзей»

Интроверт или экстраверт?

Карл Юнг, известный психиатр, выделил два основных типа личности: интроверт и экстраверт. Он считал, что все люди, условно, в той или иной степени, относятся к одному

из этих типов. Вот, например, экстравертам свойственна легкость в общении, они стремятся быть лидерами, любят быть в центре внимания и легко устанавливают контакты с окружающими. Интроверты же совсем другие, им тяжело заводить новые знакомства, они мало общительны, не любят быть в центре внимания, предпочитают обществу других, общество самого себя, своего внутреннего мира. Есть люди, которые любят побыть наедине с собой, и им вполне достаточно одного друга, чтобы чувствовать себя комфортно.

Иногда можно спутать интроверсию с застенчивостью или стеснительностью. Они действительно на первый взгляд очень похожи, но между ними есть существенные отличия. Интроверсия - это особенность темперамента, данная человеку от рождения, тогда как застенчивость чаще всего является результатом неуверенности в себе. При этом желание иметь много друзей сохраняется, общаться хочется, но возникает страх, что могут не понять, не разделить интересов, посмеяться или сказать что-то обидное.

Предлагаю подумать, каких качеств в тебе больше? К какому типу личности ты бы себя отнес - к тем, кто стремится общаться или наоборот, кто хочет побыть наедине с собой?

Не стоит забывать, что деление на интровертов и экстравертов весьма условно - большинство из нас могут совмещать в себе качества и тех и других. Например, мы можем свободно общаться, находясь в шумной компании друзей, но при этом, очередной тусовке предпочтем «компанию» хорошего фильма или книги. Дело в том, что интроверты «перезаряжают батарейки» только в одиночестве, и им просто необходимо, иногда побыть наедине с собой, в отличие от экстравертов, которые восполняют запасы энергии, общаясь друг с другом.

Предлагаем несколько способов, применение которых поможет наладить взаимопонимание с окружающими, не только интровертам, но и застенчивым, скромным ребятам, а также всем, кто испытывает какие-то сложности в общении.

Чтобы чувствовать себя комфортно в общении ты можешь:

**1. Говорить о своих чувствах, тогда, когда захочешь.** Если ты сейчас не готов делиться с родителями или друзьями своими переживаниями, говорить о какой-то ситуации, скажи им, что тебе нужно время чтобы все обдумать и когда у тебя ложится желание вернуться к разговору, ты сам к ним обратишься. Интровертам бывает трудно выражать свои эмоции, обычно они сначала долго обдумывают все, что их волнует, пытаются сделать собственные выводы, прежде чем обсуждать что-то, даже с очень понимающими родителями.

**2. Заранее планировать и обсуждать с близкими походы в гости.** Застенчивым ребятам и интровертам иногда нужно больше времени, чтобы начать общение, а встреча с малознакомыми людьми может забирать много эмоциональных сил. Можно попробовать договориться с родителями заранее о шагах, которые будут сделаны, по приходу в гости: «Мы войдем в комнату, я поздороваюсь, а потом сяду отдельно и буду читать свою книгу». И тут родители, при необходимости, могут добавить пару шагов, до твоего уединения с книгой, например: «Давай мы все вместе поужинаем, а потом ты сможешь заняться своими делами». Соглашаясь с родителями, ты делаешь шаг им навстречу, так вы находите компромисс - решение, которое устраивает обе стороны.

*Собирать информацию о том, куда планируется путешествие.* Новые места могут вызывать настороженность: незнакомые люди, переезды и частая смена обстановки. Поэтому, прежде чем куда-то поехать, узнай у родителей, как можно больше информации. Куда вы едете? Кто там будет присутствовать? Что вы будете делать? Как долго вы там задержитесь и когда планируете возвращаться обратно? Это позволит тебе обдумать предстоящую поездку, оценить возможные варианты развития событий, да и ты сможешь чувствовать себя более уверенно и спокойно.

**3.** *Предусмотреть на шумном мероприятии наличие места для отдыха в одиночестве.* Организация нескольких «тихих перерывов», в течение которых ты сможешь уединиться, например, в отдельной комнате, послушать музыку, поваляться в подушках или выйти на улицу и покачаться на качелях, позволит тебе отдохнуть от непосредственного присутствия окружающих, «перезарядиться» и набраться сил для дальнейшего общения.

**4.** *Посещать различные мероприятия, которые отвечают твоим интересам, расширять практику общения.* Иногда, бывает так, что потребность в общении есть, но сложно подойти и познакомиться. И тогда может показаться, что нет ничего проще, чем обратиться к интернету. Действительно, скрываясь за монитором, человек может чувствовать себя более свободно, но не стоит забывать, что общение в социальных сетях не может дать тот же результат, что и реальное общение, например, понимание и поддержку друзей. Поэтому, лучше стремиться к тому, чтобы общаться, дружить и любить офлайн.

**Умение понимать и принимать себя, способность сказать друзьям и близким о своих внутренних переживаниях может значительно улучшить отношения с ними, поскольку зачастую они просто не догадываются, в чем конкретно в настоящий момент ты нуждаешься.**