

**ЧИППКРО**

**Основные технологии  
педагогической поддержки  
неуверенных и  
эмоционально нестабильных  
учеников**

Селиванова Елена Анатольевна,  
кандидат психологических наук,  
доцент КПиПс ГБУ ДПО ЧИППКРО

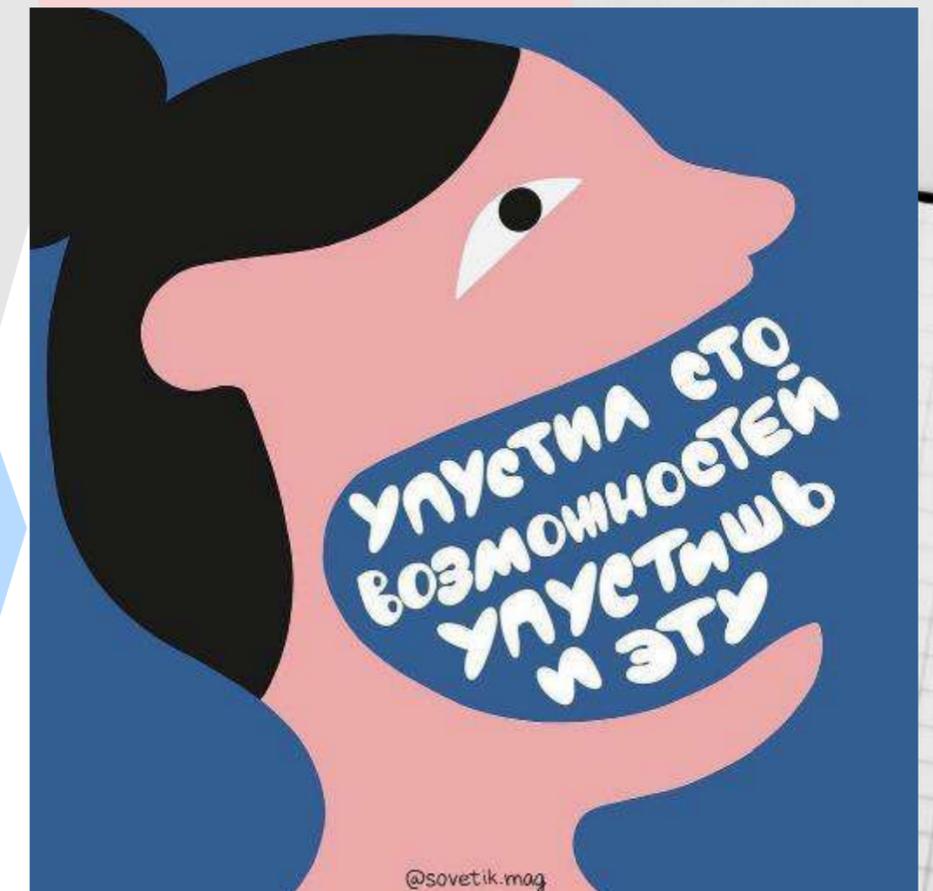
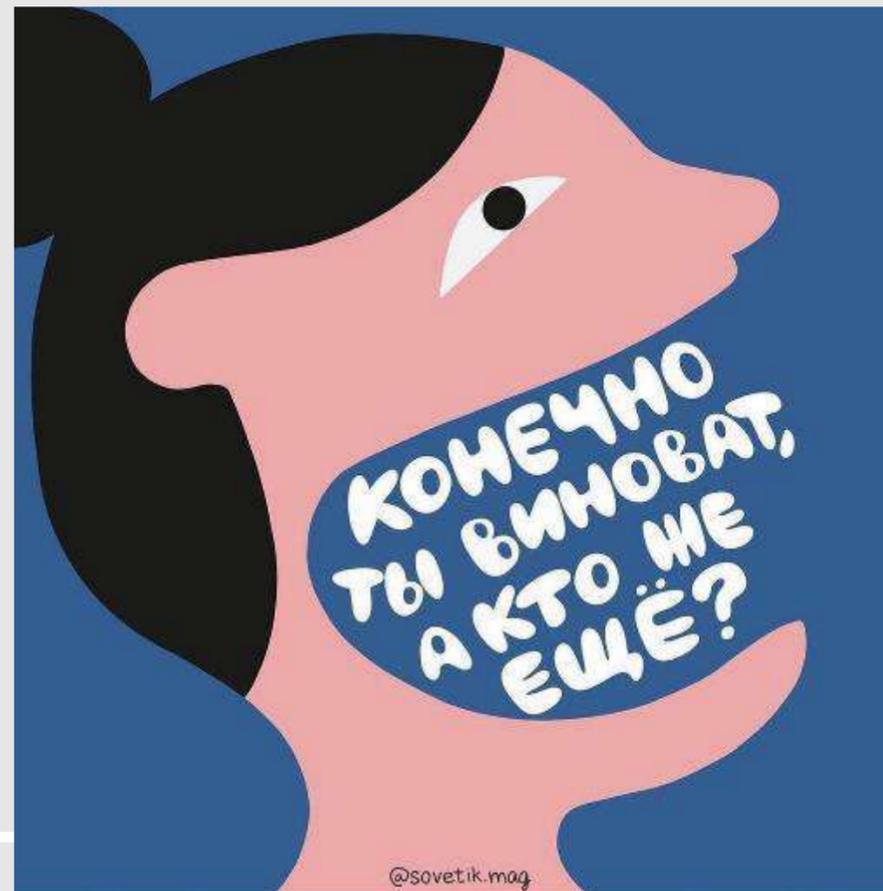
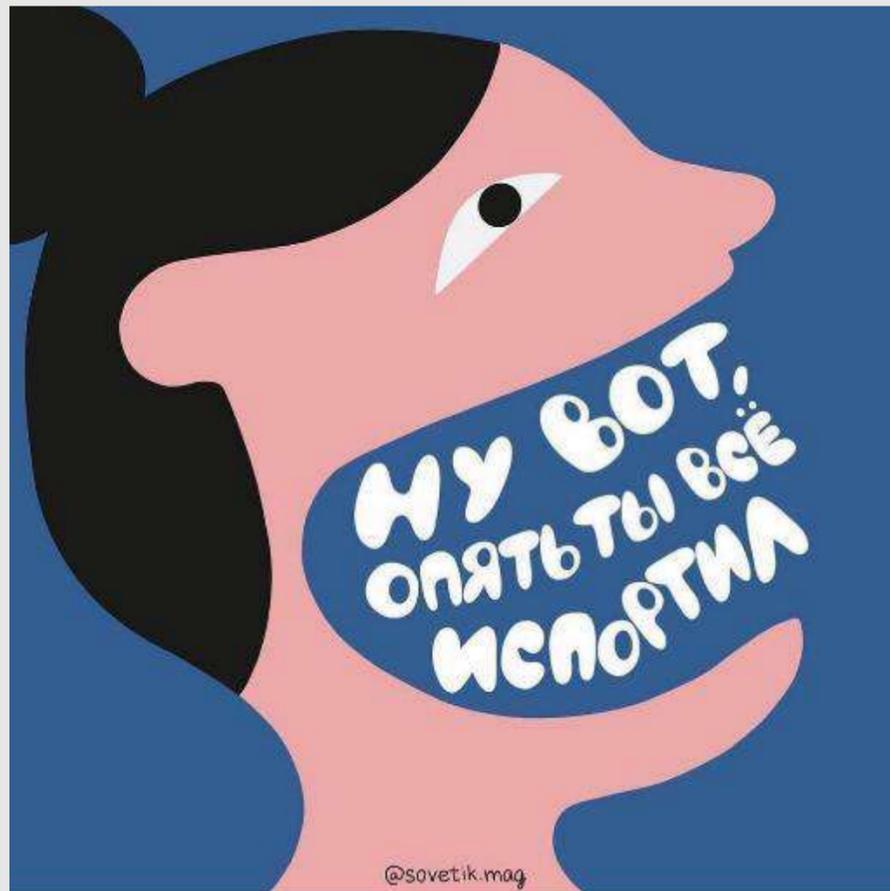
# Типичные барьеры общения в диаде «Педагог-ученик» и способы их устранения



## Барьеры педагогического общения:

- Барьер боязни детского коллектива,
- Барьер негативной установки,
- Барьер прошлого негативного опыта,
- Барьер несовпадения установок,
- Барьер боязни педагогических ошибок.

# Типичные барьеры общения в диаде «Педагог-ученик»



# Саботажники общения

Саботажник общения	Пример
УГРОЗЫ (Вызывают страх, подчинение, обиду, враждебность)	"Если вы не можете вовремя приходить на работу, нам придется подумать о возможности вашего увольнения"; "Делайте как сказано или..."
ПРИКАЗЫ (Когда мы прибегаем к власти над другими)	"Срочно зайдите ко мне в кабинет"; "Не спрашивайте почему, делайте так, как вам сказано".
КРИТИКА (Негативная)	"Вы недостаточно прилежно работаете". "Вы постоянно жалуетесь".
ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ПРОЗВИЩА	"Такое может сказать только идиот": "Ну ты просто дурак"; "Чего еще можно ожидать от бюрократа?"
СЛОВА-"ДОЛЖНИКИ"	"Вы должны вести себя более ответственно". "Вы должны смотреть на факты"; "Вы не должны так сердиться".
СОКРЫТИЕ ВАЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ (Реплика-ловушка)	"Вам этот проект придется по душе" - не сказав, что с ним связано.
ДОПРОС	"Сколько часов у вас ушло на это?"; "Во сколько это обошлось?"; "Почему ты так поздно?"; "Чем ты занимаешься?"
ПОХВАЛА С ПОДВОХОМ	"У вас так хорошо получаются отчеты, вы не напишите еще один?"
ДИАГНОЗ МОТИВОВ ПОВЕДЕНИЯ	"Вы одержимы собственническим инстинктом"; "У вас никогда не хватало инициативы".
НЕСВОЕВРЕМЕННЫЕ СОВЕТЫ (Когда человек просто хочет быть выслушанным)	"Если бы ты навел порядок на своем письменном столе, у тебя не было бы причин для паники"; "Почему ты не сделал это вот так?"; "Просто не обращай на них внимания".
УБЕЖДЕНИЕ ЛОГИКОЙ	"Нечего тут расстраиваться. Все это довольно логично".
ОТКАЗ ОТ ОБСУЖДЕНИЯ ВОПРОСА	"Нечего тут обсуждать. Я не вижу здесь проблемы".
СМЕНА ТЕМЫ	"Очень интересно... Я смотрел вчера смешной фильм..."
СОРЕВНОВАНИЕ	- Я попал на прошлой неделе в ужасную аварию... - Это что, ты бы посмотрел на мою...
УСПОКОЕНИЕ ОТРИЦАНИЕМ	"Не нервничай", "Не волнуйся, все образуется"; "Все пройдет"; "Ты прекрасно выглядишь".

## Техника «Я – высказывание»

Ты-высказывание	Я-высказывание
Ты меня обижаешь.	Я обижаюсь на тебя.
Ты меня расстроил.	Я расстроилась.
Ты меня разозлил.	Я разозлился.
Ты меня довёл!	Я не могу больше сдерживать свой гнев.
Ты неправильно себя ведёшь.	Я недоволен тем, что ты делаешь.
Ты меня совсем не слушаешь!?	Я возмущён, что ты отвлекаешься! Я прошу тебя послушать меня.
Ты рехнулся?!	Я беспокоюсь за тебя. Для меня это неприемлемо.
Ты ведёшь себя по-дурацки.	Я считаю это неуместным.
Тебе надо сделать то-то.	Я хочу, чтобы ты сделал то-то.

# Манипуляции учителей

**Система доносов.** Воспитатели частенько приучают детей к тому, чтобы они шпионили друг за другом и докладывали учителю, кто курит, кто ругается, кто хулиганит.

**Система любимчиков.** Некоторые ученики ставятся в привилегированное положение. Их освобождают от работы «за примерное поведение» и т.д.

**Состояние подвешенности.** Трудных учеников держат в подвешенном состоянии, постоянно давая понять, что вопрос об их переводе в следующий класс не решен.

**Унижение.** Трудные дети «платят» за свои грехи тем, что их регулярно выставляют на посмешище перед одноклассниками как дураков и неучей.

**Наказание оценками.** Ребенку ставится плохая отметка, чтобы снять его имя с классной или школьной доски почета; наказание «неудовлетворительным поведением» вынуждает его оставить спортивную секцию или команду. «Тройка» вместо «четверки» переводит его из списка «хорошистов» в список «троечников»; «двойка» вместо «тройки» создает угрозу, что его оставят на второй год. (Кстати, плохие отметки держат под контролем не только детей, но и их родителей.)

**Нелестные сравнения.** Ребенку можно систематически напоминать о его старших братьях и сестрах, которые, не в пример ему, были круглыми



## Манипуляции учащихся

Отплачивая учителям той же монетой, ученик начинает ловчить. Чтобы манипулировать ими, он осваивает разные обманные приемы. Вот некоторые из них, применяемые в современных школах:

*Сталкивание учителя с родителями.* «Мама говорит, что это дурацкое задание». «Я не смог сделать домашнюю работу, потому что вчера у нас были гости». «Мой папа в это не верит».

*Беспомощность.* «У меня не получается, помогите мне».

*Болезнь.* Частое посещение медкабинета, особенно во время контрольных.

*Лесть.* «Вы самая лучшая учительница из всех, что я знаю».

*Сталкивание одного учителя с другим.* «Вот на уроках Светланы Васильевны весело».

*Перекладывание ответственности на учителя.* «Я мог бы выучить английский, если бы уроки были более интересными».



# Противостояние манипуляциям

## Защита от манипуляций



## МЕТОДЫ БОРЬБЫ С МАНИПУЛЯЦИЕЙ



# Педагогическая поддерживающая коммуникация



  
НИЦМП

## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В СЛУЧАЕ НЕСТАБИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И МОЛОДЕЖИ

- Всероссийский круглосуточный телефон доверия для детей и подростков  
<https://telefon-doveria.ru/>  
8 800 2000 122
- Сообщество «Digital Психолог»  
[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)
- Портал «Твоя территория»  
<https://твоятерритория.онлайн/>
- Портал «Мы рядом — онлайн»  
<https://мырядом.онлайн/>



  
НИЦМП

### В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРIT: *НЕ НАВИЖУ УЧЁБУ, КЛАСС...*

 <b>Обязательно скажите:</b> Что у нас происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?	 <b>Никогда не говорите:</b> Да ты просто лентяй — вот когда я был в твоём возрасте...
--	---

### В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРIT: *ВСЕ КАЖЕТСЯ ТАКИМ БЕЗНАДЁЖНЫМ...*

 <b>Обязательно скажите:</b> Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь.	 <b>Никогда не говорите:</b> Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе.
--	---

# Педагогическая поддерживающая коммуникация



НИЦМГ

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*ВСЕМ БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ БЕЗ МЕНЯ!*

**Обязательно скажите:**

Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит.

**Никогда не говорите:**

Да ты просто лентяй — вот когда я был в твоём возрасте...

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ МЕНЯ!*

**Обязательно скажите:**

Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.

**Никогда не говорите:**

Кто же может понять молодёжь в наши дни?! Никому не нужны чужие проблемы.



НИЦМГ

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*Я СОВЕРШИЛ УЖАСНЫЙ ПОСТУПОК...*

**Обязательно скажите:**

Давай сядем и поговорим об этом.

**Никогда не говорите:**

Что посеешь, то и пожнёшь! Ты сам виноват!

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*А ЕСЛИ У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ?*

**Обязательно скажите:**

Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.

**Никогда не говорите:**

Если не получится — значит, ты недостаточно постарался.

# Общение с подростком

ТИПИЧНАЯ ФРАЗА	КАК НЕОБХОДИМО ГОВОРИТЬ
«Ты должен учиться!»	«Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека»
«Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться»
«Ты лжец!», «Ты опять врешь!»	«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду». «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать»



# Особенности коммуникации для поддержки ребенка в угнетенном состоянии



## Неполезные фразы

- Все в твоей голове.
- Не выдумывай проблемы из ничего.
- Возьми себя в руки.
- Все же как-то справляются, и ты тоже давай.
- Просто смотри на вещи оптимистичнее.
- В твоей жизни так много других вещей, а ты все про одно.
- Перестань прикидываться сумасшедшим.
- Да что с тобой такое?
- Тебе уже давно должно было полегчать.
- Это подростковой кризис — перетерпи.

## Полезные фразы

- Ты не одинок.
- Я рядом с тобой.
- Ты не плохой.
- Возможно, я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я волнуюсь о тебе и хочу помочь.
- Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.
- Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.
- Я всегда готов тебя поддержать и помочь.
- Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.
- Если ты захочешь — я могу дать совет.
- Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе.

## Правила профилактики и решения конфликтов «мирным путем»

**Правило 1.** Не пытайтесь за каждым отрицательным поступком школьника видеть только отрицательные мотивы.

**Правило 2.** Тщательно готовьтесь к уроку, не допускайте ни малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.

**Правило 3.** Школьники склонны охотнее выполнять распоряжения учителей при опосредованном способе воздействия.

**Правило 4.** Школьника можно изменить к лучшему с помощью специальных приёмов оценки его личности.

Наиболее целесообразны: **парциальная положительная оценка**, когда в итоге личность гордится своими достижениями в одном конкретном деле и вместе с тем осознает, что успех не даёт основания для самоуспокоения во всех других отношениях; **парциальная отрицательная оценка**, при которой ученик понимает, что в данном конкретном случае он совершил ошибку, которую можно исправить, так как для этого он имеет достаточно сил и возможностей.

**Правило 5.** Совместная деятельность сближает людей и повышает их авторитет.

**Правило 6.** Предусмотрительность и корректность поведения учителя снижают напряжение в общении.



# Рекомендации родителям



## КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ РЕБЕНКА



- ✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО СПОКОЙНЫЙ ТОН
- ✓ НЕ ДОПУСКАТЬ ОСКОРБЛЕНИЙ
- ✓ КРИТИКОВАТЬ ПОСТУПОК, А НЕ РЕБЕНКА
- ✓ НЕ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- ✓ ПРЕДЛАГАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОВЕДЕНИЯ
- ✓ КРИТИКОВАТЬ РЕЖЕ, ЧЕМ ХВАЛИТЬ

- ✗ ГНЕВНО ОТЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ЗАПОМНИЛ
- ✗ СУРОВО УКАЗАТЬ НА НЕДОСТАТКИ
- ✗ «ТАК ХОРОШИЕ ДЕТИ НЕ ПОСТУПАЮТ!»
- ✗ ПРИСТЫДИТЬ СРАЗУ, ДАЖЕ ЕСЛИ РЯДОМ ЛЮДИ
- ✗ ПУСТЬ САМ ПОДУМАЕТ НАД ПОВЕДЕНИЕМ
- ✗ ЧАЩЕ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ



## 30 фраз, которые хотят слышать дети от своих родителей и учителей

 Я ТОБОЙ ГОРЖУСЬ	 ХОРОШАЯ РАБОТА	 НЕ СДАВАЙСЯ	 У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ	 ТЫ МОЛОДЕЦ	 Я В ТЕБЯ ВЕРЮ
 ТАК ДЕРЖАТЬ	 Я РАД ТВОИМ УСПЕХАМ	 ТЫ СМОЖЕШЬ	 У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ	 ТЫ ЧАСТЬ КОМАНДЫ	 ТЕБЕ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ
 Я УВАЖАЮ ТВОЕ РЕШЕНИЕ	 ЭТО БЫЛО БЛЕСТЯЩЕ	 КЛАСНАЯ ИДЕЯ	 ВЕРЬ В СЕБЯ	 БУДЬ КРЕАТИВНЫМ	 НЕ БОЙСЯ ОШИБАТЬСЯ
 ПРИНИМАЙ ВЫЗОВЫ	 БУДЬ УНИКАЛЬНЫМ	 Я ТЕБЕ ПОМОГУ	 ПОМОГАЙ ДРУГИМ	 ТЫ ОСОБЕННЫЙ	 БУДЬ СОБОЙ
 ПРОДОЛЖАЙ РАЗВИВАТЬСЯ	 МЕЧТАЙ	 СТАВЬ ЦЕЛИ	 Я ЦЕНЮ ТЕБЯ	 БУДЬ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ	 ТЫ МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕШЬ

# Рекомендации родителям

<b>Что говорят родители и что слышат их дети</b>		
<b>Мы говорим:</b>	<b>Ребенок слышит:</b>	<b>Скажите иначе:</b>
«Осторожно — упадешь!» / «Не трогай собаку — укусит!»	«Мир опасен, лучше вообще ничего не делать».	«Позаботься о себе» / «Береги себя» / «Будь внимателен»
«Давай быстрее!» / «Поторопись!» / «Замолчи!» / «Стой!» / «Отвечай!»	«Ты не важен. Тебе придется поступиться своими желаниями ради моих».	«У меня 10 минут. Сколько тебе нужно времени?» (Попробуйте договориться).
«Не хнычь!» / «Не кричи!» / «Не смейся!» / «Не плачь!»	«Не выражай свои эмоции!»	«Ты, наверное, устал?» / «Ты чего-то испугался?» (Постарайтесь понять чувства ребенка).
«Ну сколько можно повторять?!»	«Ты дурак, ты неудачник!»	«Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, если хочешь».
«Мальчики не должны бояться (плакать)» / «Девочка должна быть послушной»	«Мужчина не имеет права на чувства» / «Женщина всегда жертва»	«Ты расстроился» / «Ты рассердилась» / «Ты имеешь право это пережить»
«Как тебе не стыдно!»	«Ты плохой, с тобой что-то не в порядке»	«Все мы ошибаемся. Ошибка — это шаг вперед к умению и знаниям»
«Посмотри, как хорошо он (она) делает, а ты?»	«Ты хуже других»	«Я люблю тебя таким, какой ты есть!»

## Психолого-педагогические методы поддержки детей группы риска



### **Установление взаимосвязей.**

Психолог вместе с ребенком устанавливает последовательность возникших событий, выделяет роль субъективных факторов в возникновении событий жизни и их взаимосвязи. Этот способ позволяет расширить и уточнить понимание ситуации.

### **логических**

### **Информирование.**

Оно заключается в расширении (трансформации, корректировке) информированности консультируемого (ребенка, родителя, педагога), повышении его психологической компетентности в области обсуждаемых тем с использованием примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, научным исследованиям, опыту других.

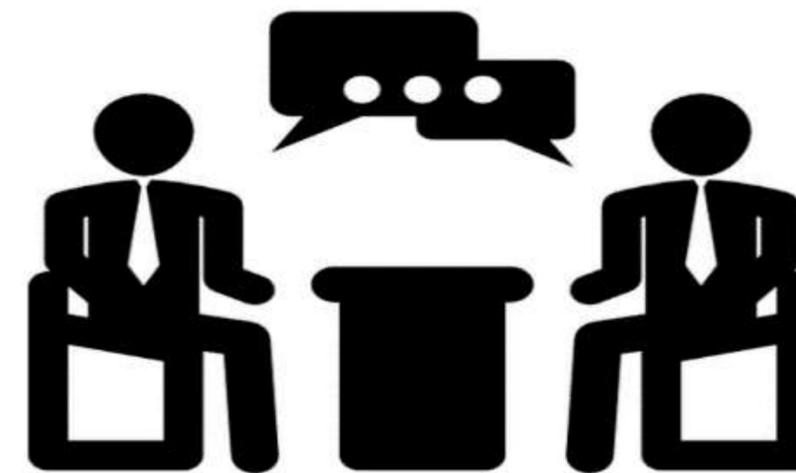
### **Метафора (метод аналогий).**

Сущность данного метода заключается в использовании аналогий (сказок, притч, образов, случаев из жизни, символов, пословиц, поговорок) для демонстрации актуальной ситуации консультируемого. Метафора имеет косвенное влияние на стереотипы, установки, мнения людей, позволяет посмотреть на ситуацию со стороны. В связи с этим снижаются субъективная значимость и ложное ощущение уникальности проблемы. Помимо прочего метафора позволяет расслабиться, разрядить напряженную атмосферу беседы.

## Психолого-педагогические методы работы с детьми группы риска

### ***Проведение логического обоснования.***

Такой метод способствует сортировке возможных способов решения актуальной жизненной проблемы для ребенка путем логического анализа. Он позволяет прогнозировать последствия и эффективность разнообразных путей решения.



### ***Конкретное пожелание.***

Пожелание может включать рекомендацию попробовать какой-либо определенный способ действия при решении значимой задачи. Ребенок оценивает ситуацию, адекватность предлагаемых способов, прогнозирует шаги для их реализации.

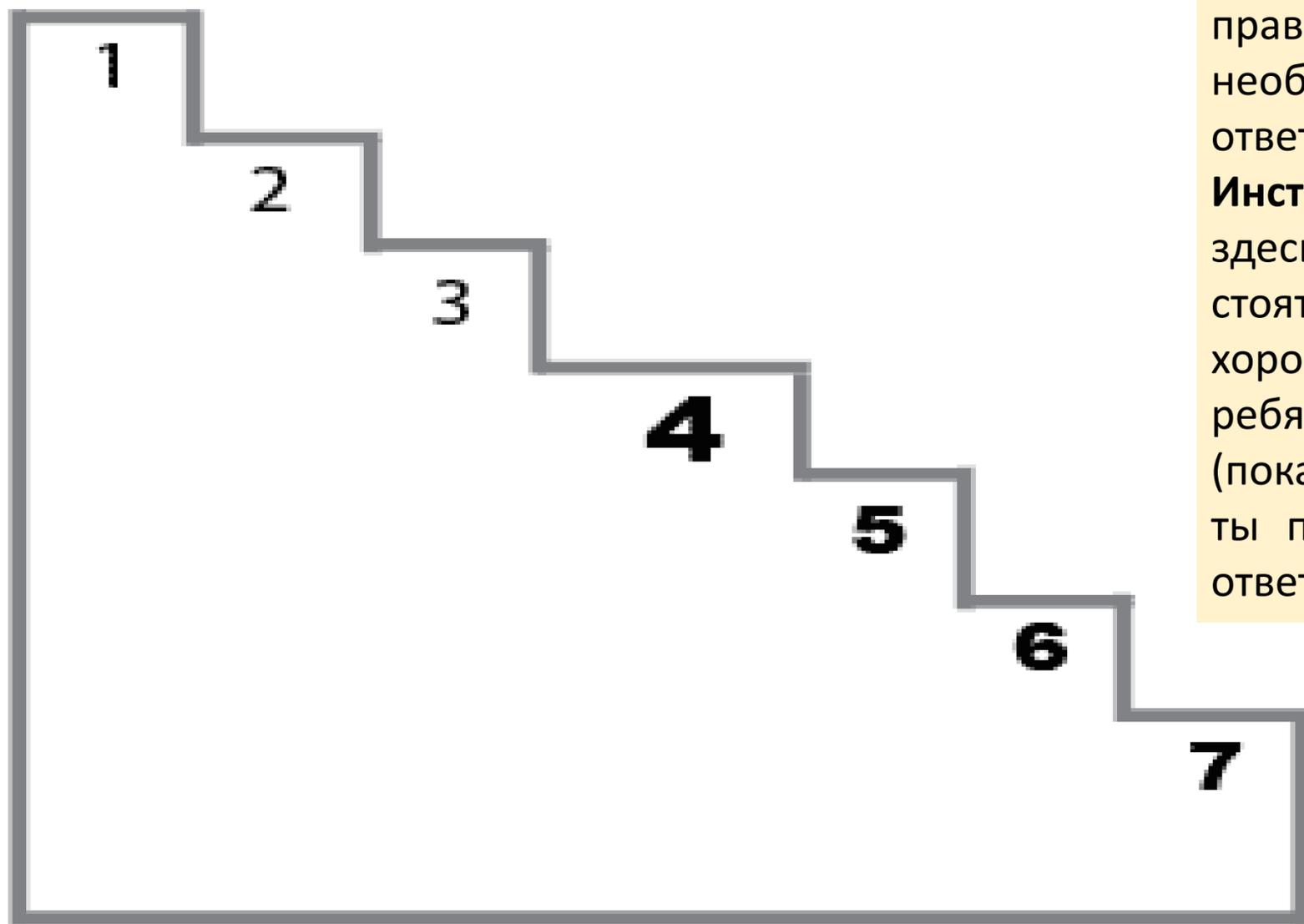
### ***Самораскрытие.***

Консультант косвенно побуждает ребенка «стать самим собой», делась своим личным опытом, проявляя терпимое отношение к различным чувствам и высказываниям ребенка.

- Диагностика самооценки методика «Лесенка» (младшие школьники)

**Проведение теста:** Ребенку дают листок с нарисованной на нём лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребёнок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

**Инструкция:** Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.



Ступенька 1 – завышенная самооценка

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

# Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Бланк I (для детей)

ФИО

Возраст

Дата

*Инструкция ИИСТ:* “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет показывать самое низкое развитие, или что этого качества совсем нет, а верхняя — что оно очень хорошо развито. Тебе предлагаются семь таких линий. Они обозначают: ум, способности; характер; авторитет у сверстников (уважение ребят); умение многое делать своими руками; внешность; уверенность в себе, степень значимости в семье.

На каждой линии чертой (-) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества сейчас. После этого крестиком (x) отметь, при каком уровне развития этих качеств, сторон ты был бы доволен собой или почувствовал бы гордость за себя”.

Уверенность в себе

ум, способности

характер

авторитет у сверстников

умение многое делать своими руками, умелые руки

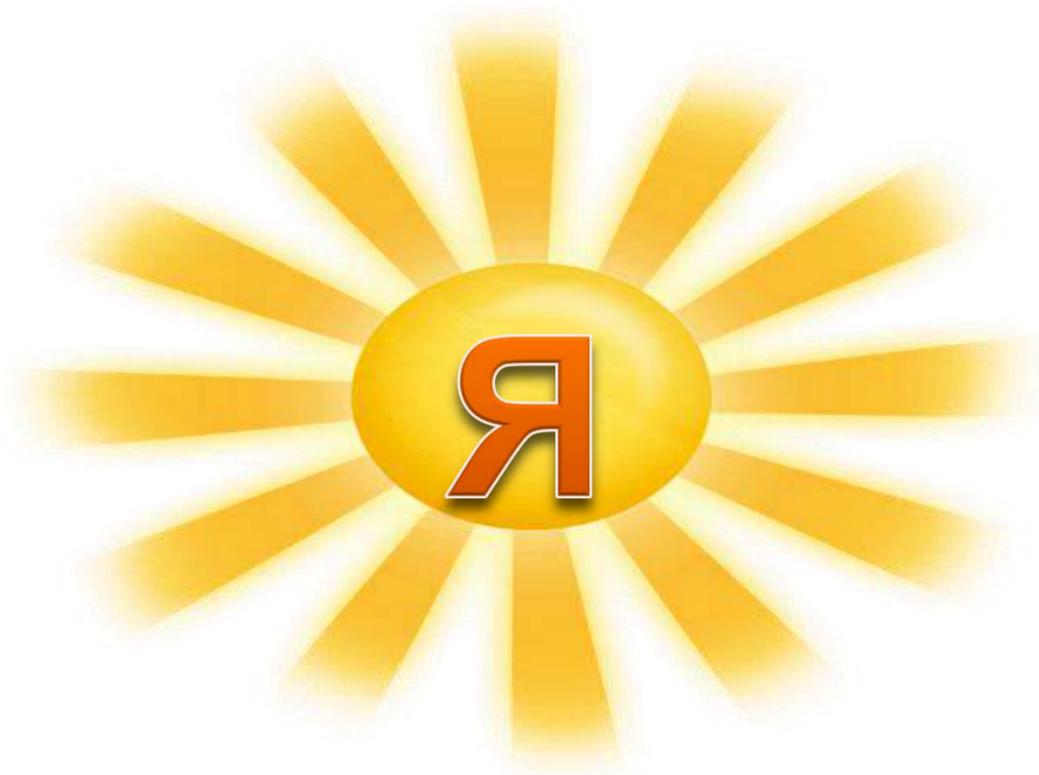
внешность

Значимость в семье

# Развитие самооценки

## Упражнение

### «Я в лучах солнца»



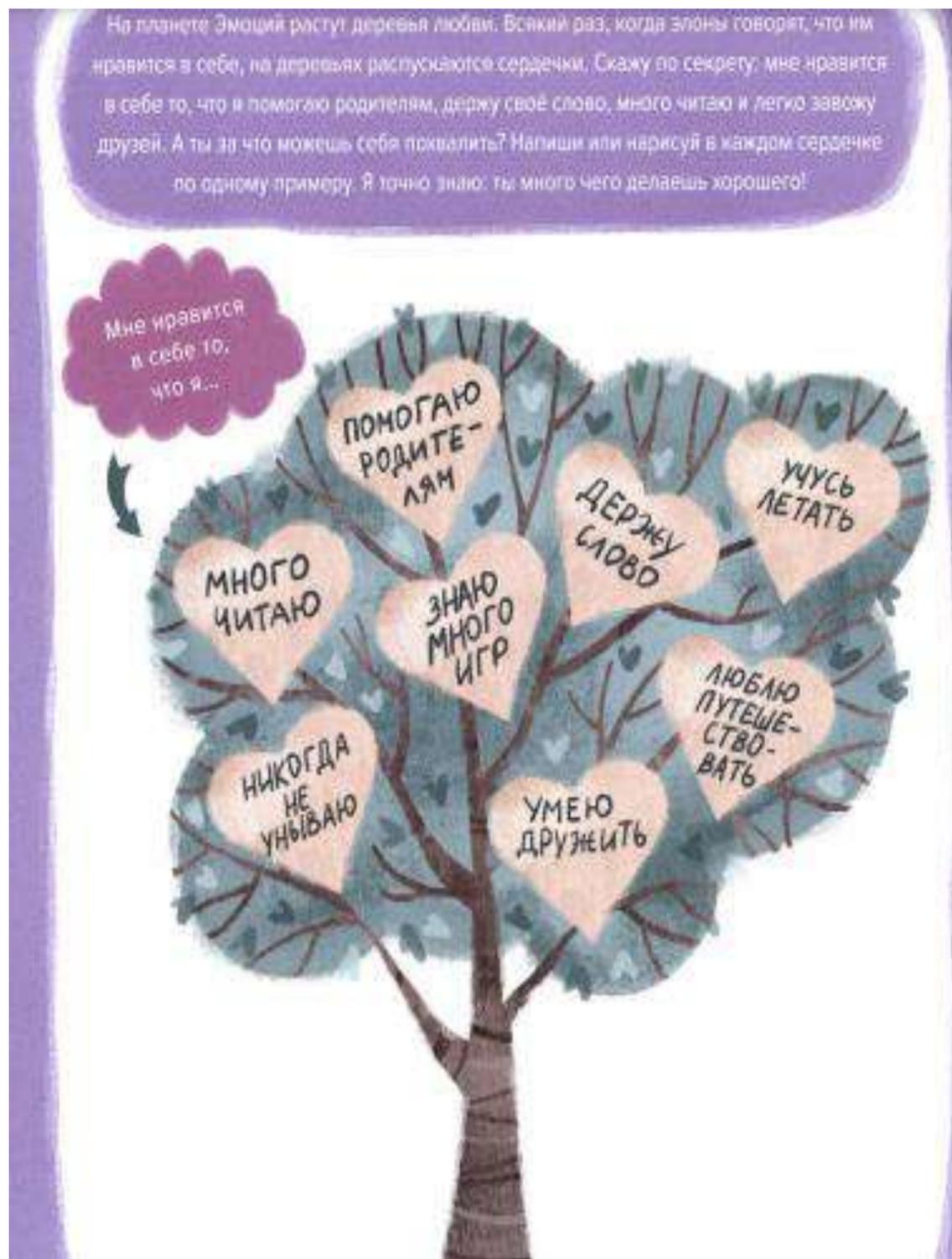
1. Нарисуйте солнце и в центре напишите букву «Я»

2. Каждый луч подпишите своим положительным качеством.

3. Озвучьте каждое качество, начиная с местоимения «Я»  
(Я – добрая)

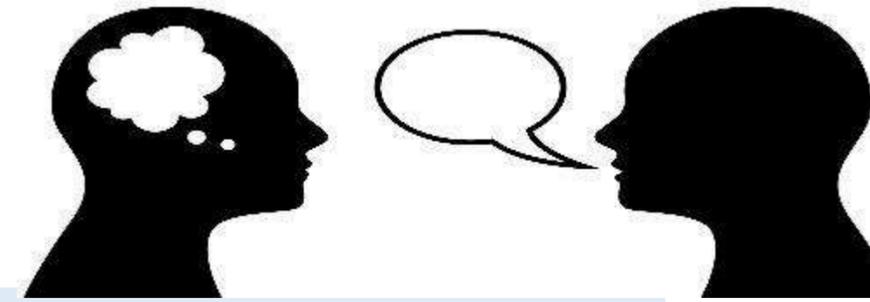
4. Подпишите оставшиеся лучи теми качествами, которых Вам не хватает для идеального образа

# Развитие эмоционального интеллекта (В. Шиманская)



Написать,  
что мне  
нравится  
в себе

## Психолого-педагогические методы работы с детьми группы риска



### **Помощь в ликвидации неконструктивных эмоций.**

Применение этого способа особенно эффективно при острых эмоциональных состояниях, выражающихся в форме смеха, слез, истерик, выговаривания, активного действия (постучать, походить, побить подушку, нарисовать..., почертить, потопать ногами, написать...). Данный способ позволяет снять напряжение, вызванное негативной эмоцией. В этом случае психологу необходимо сохранить позицию внимательного наблюдателя, сочувствующего, понимающего, но не присоединяться к чувствам ребенка.

### **Повышение энергии и силы.**

Данный способ рекомендуется применять, если ребенок чувствует себя обессиленным, уставшим, демонстрирует отсутствие сил. Определенные двигательные упражнения, в форме перевоплощения, мысленного «подключения» к многочисленным источникам энергии (энергии стихий, космоса, природных одушевленных и одушевлённых объектов) позволяет повысить активность и работоспособность ребенка, получить прилив бодрости и жизненных сил.

### **Релаксация.**

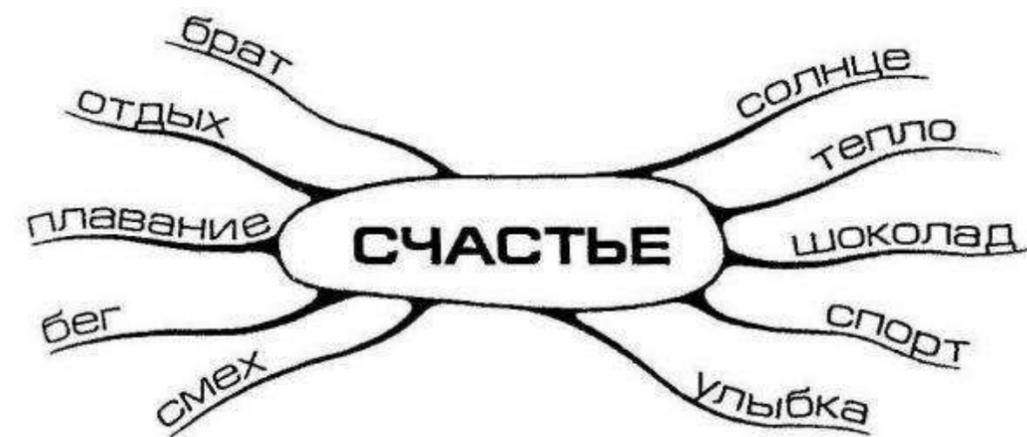
Содействие ребенку в освоении и реализации способов расслабления, достижения внутреннего покоя и комфортного состояния. Оно может осуществляться в форме аутотренинговых и релаксационных упражнений, а также медитации.



# Список радости

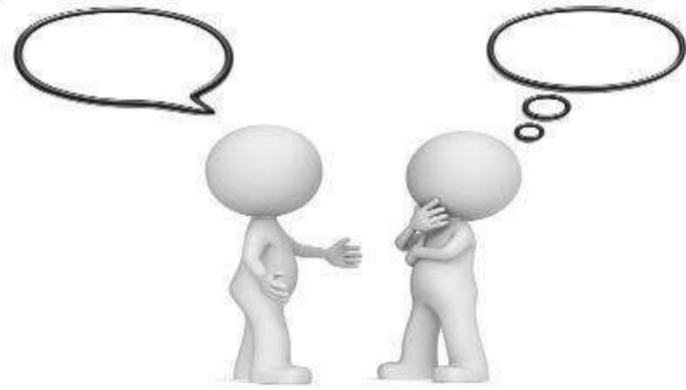
- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Сходить в поход             | <input type="checkbox"/> Позавтракать в одиночестве        | <input type="checkbox"/> Завести полезную привычку                 |
| <input type="checkbox"/> Сходить в музей             | <input type="checkbox"/> Греться на солнце                 | <input type="checkbox"/> Запустить воздушного змея                 |
| <input type="checkbox"/> Пускать мыльные пузыри      | <input type="checkbox"/> Сходить на концерт любимой группы | <input type="checkbox"/> Попрыгать на батуте                       |
| <input type="checkbox"/> Выйти на пробежку           | <input type="checkbox"/> Попасть под дождь                 | <input type="checkbox"/> Покачаться на качелях                     |
| <input type="checkbox"/> Поужинать с друзьями        | <input type="checkbox"/> Сходить в спа                     | <input type="checkbox"/> Танцевать под любимую музыку              |
| <input type="checkbox"/> Погладить кошку/собаку      | <input type="checkbox"/> Уехать на машине за город         | <input type="checkbox"/> Провести день с самим собой               |
| <input type="checkbox"/> Сходить на пикник           | <input type="checkbox"/> Сходить на йогу                   | <input type="checkbox"/> Бегать по песку                           |
| <input type="checkbox"/> Увидеть радугу              | <input type="checkbox"/> Поблагодарить кого-то             | <input type="checkbox"/> Устроить сюрприз-вечеринку                |
| <input type="checkbox"/> Дочитать хорошую книгу      | <input type="checkbox"/> Неспеша наслаждаться напитком     | <input type="checkbox"/> Сходить на массаж                         |
| <input type="checkbox"/> Купить себе цветы           | <input type="checkbox"/> Успеть на свой автобус            | <input type="checkbox"/> Поиграть в снежки                         |
| <input type="checkbox"/> Нюхать свежескошенную траву | <input type="checkbox"/> Покататься на велосипеде          | <input type="checkbox"/> Никуда не опаздывать                      |
| <input type="checkbox"/> Покататься на аттракционах  | <input type="checkbox"/> Посмотреть любимый фильм          | <input type="checkbox"/> Смотреть на ночное небо                   |
| <input type="checkbox"/> Съесть мороженное летом     | <input type="checkbox"/> Провести день без телефона        | <input type="checkbox"/> Сидеть на веранде кафе                    |
| <input type="checkbox"/> Завернуться в плед          | <input type="checkbox"/> Удачно пошутить                   | <input type="checkbox"/> Улыбнуться близкому человеку              |
| <input type="checkbox"/> Навести порядок в квартире  | <input type="checkbox"/> Ходить босиком по траве           | <input type="checkbox"/> Принять ванную с пеной                    |
| <input type="checkbox"/> Встретить рассвет           | <input type="checkbox"/> Приготовить любимое блюдо         | <input type="checkbox"/> Спонтанно встретиться с близким человеком |
| <input type="checkbox"/> Одеться по погоде           |  | <input type="checkbox"/> Отдать ненужную вещь                      |
| <input type="checkbox"/> Слушать шум дождя           |  |  |

## Способы визуализации ресурсов



Как  
ставить  
цель?

## Психолого-педагогические методы работы с детьми группы риска



### **Переоценка.**

При наличии деструктивных чувств, мыслей переоценка позволяет выработать новый взгляд и соответственно отношение на ситуацию. Переоценка подразумевает выделение негативных переживаний, их определение, поиск положительного в данной ситуации, концентрацию на конструктивных моментах, и смена негативных явлений ситуации на положительное их восприятие с целью снятия негатива.

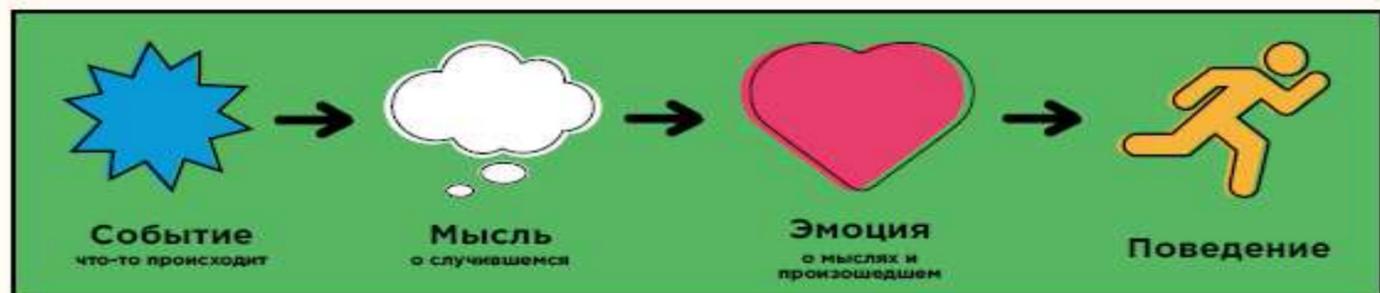
**Домашнее задание.** Реализация запланированных действий, о которых договариваются психолог и консультируемый в конце занятия-консультации, могут способствовать закреплению наметившиеся в ходе консультации изменений. Также выполнение домашнего задания помогает отследить результаты и опробовать новые способы деятельности в трудной ситуации.

### **Позитивный настрой.**

Положительный настрой позволяет укрепить веру в возможности ребенка, дать ему ориентир и уверенность по разрешению возникшего затруднения. Помимо прочего он способствует концентрации сознательных и подсознательных сил для достижения высоких результатов в поставленной цели.

# МОДЕЛЬ ТРЕВОГИ

## Модель тревоги



**Ситуация:** Мария пришла на вечеринку, и первая девушка, которую она там встретила, внимательно посмотрела на неё и улыбнулась.

**Мысль Марии:** "Она усмехается надо мной. Должно быть, я странно одета. Эта одежда всё-таки не подходит, да и причёска уродливая."

**Чувства Марии:** смущение и тревога

**Поведение:** Мария идёт в туалет, чтобы проверить, как она выглядит. Оценивая свой внешний вид, она подтверждает себе, что выглядит не очень хорошо. Поскольку Мария

чувствует себя подавлено, то на вечеринке она избегает контакта глаз со всеми, кроме своей подруги, с которой они весь вечер общаются один на один и вскоре покидают праздник.

Как сторонние наблюдатели, мы видим, что мысли Марии о ситуации не были достаточно рациональными и не соответствовали действительности. Могло быть множество причин, по которым встречная посмотрела и улыбнулась. Может быть, она подумала, что они знакомы, может быть, Мария понравилась ей, а, может быть, она подумала вообще о чём-то другом.

## Каким образом Мария могла думать иначе в этой ситуации?



На своё самочувствие можно влиять на разных этапах:



## когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) модель тревоги

В «облачках» приведены примеры возможных мыслей, эмоций и поведения, связанных с тревогой

## Психолого-педагогические методы работы с детьми группы риска

### **Ролевое проигрывание.**

Этот способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для отработки новых способов деятельности в актуальных ситуациях.

### **Анализ ситуаций.**

В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных случаев из жизни, так и жизненных ситуаций других людей, включая литературные примеры. Данный способ вместе с информированием помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

### **Внутренние переговоры.**

Данный способ может применяться для устранения внутренних конфликтов. Он предполагает определение конфликтующих субличностей, их обозначение и осуществление диалога между ними. Психолог не может решать проблему вместо консультируемого, но он может помочь осознать затруднительную ситуацию и организовать внутренние переговоры, ориентированные на компромисс. После обучения внутренним переговорам, с ребенком проводят специальные тренировки, когда он обучается подключать к переговорам субличностей своего Творца – мудрую, творческую силу, существующую в каждом человеке. Это способствует не только нахождению компромиссов, но и формированию новых оригинальных решений.



