**Некоторые проблемы общения и пути их преодоления**

*По материалам учебно-методического пособия «Взрослые и дети, или Как преодолеть трудности в общении?» С. Петрухиной , Г. Стюхиной (материал может быть использован для подготовки родительского собрания)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***проблема*** | ***проявление*** | ***что делать?*** |
| **Тревожность**  Изменение социальной ситуации развития, связанной с переходом от дошкольных форм общения и взаимодействия к школьному образу жизни, часто приводит к изменениям в эмоциональной сфере ребенка, к повышению его уровня тревожности.  Тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Типичной формой проявления тревожности у младшего школьника является школьная тревожность. Школьная тревожность – это один из видов эмоционального неблагополучия, причины которого связаны с теми аспектами жизни ребенка, которые имеют непосредственное отношение к школе.  Проявляется школьная тревожность в различных страхах и переживаниях ученика, например страх оказаться непринятым в коллективе, страх оценки, боязнь учителя и т.д.  Одним из ведущих страхов в младшем школьном возрасте является страх опоздания в школу (68% – у мальчиков в 10 лет; 91 и 92% – у девочек в 8 и 9 лет). Страх опоздать означает не успеть, боязнь заслужить порицание, сделать что-либо не так, как следует, как принято..  ( Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. )  Причины формирования тревожности и страхов младшего школьника достаточно разнообразны и могут быть связаны как с личностными особенностями самого ребенка (например, повышенная чувствительность, эмоциональность), так и с особенностями отношения к нему со стороны взрослых (родителей, педагога). Можно, в частности, обозначить следующие причины, которые способствуют повышению уровня тревожности детей младшего школьного возраста. | **Завышенные требования** со стороны взрослых, которым ребенок не может соответствовать.  Например, многим родителям трудно привыкнуть к мысли, что их ребенок не самый лучший ученик класса. Они заставляют его много заниматься, читать, писать, что приводит к перенапряжению ребенка, утомляемости. Не увидев положительного результата, взрослые обвиняют в случившемся самого ребенка, кричат на него или даже применяют физические наказания, что приводит к ухудшению ситуации, повышая тревожность ребенка и вызывая у него устойчивый страх школы. К таким же последствиям могут приводить и завышенные требования со стороны педагога, который не учитывает возрастные или индивидуальные особенности учащихся. | ***Что делать?***  Важно подбадривать ребенка, если он оказывается в ситуации неуспеха. Он должен быть уверен в том, что рядом взрослый, который готов всегда помочь. Необходимо научить ребенка говорить о своих тревогах, делать полезные выводы из неприятностей. Например, ошибки в контрольной работе – это бесценный опыт, который дает понять, что надо дополнительно повторить. Тревожного ребенка лучше заранее готовить к переменам и важным событиям, рассказав ему как можно подробнее, что его ждет.  Проанализируйте свое поведение. Какой, скорее всего, будет Ваша реакция в подобной ситуации?  *Пример:*  *У ребенка не получается домашнее задание. Он со злостью сбрасывает со стола учебник, тетрадь, ручку и кричит: «Надоело! Ничего не получается! Я не буду делать это задание!»*  *Как правило, многие взрослые реагируют следующим образом: «Немедленно всё подними!» или «Пока всё не сделаешь, из-за стола не выйдешь». При этом чувства ребенка не принимаются во внимание, взрослый диктует ребенку желаемое, с его точки зрения, поведение в данной ситуации. Попробуйте отреагировать иначе. Выясните причины, которые привели к возникновению данной ситуации и обсудите с ребенком способ ее разрешения:*  *Пример:*  *– Что случилось? (ОТВЕТ РЕБЕНКА)*  *– Что в задании у тебя не получается? (ОТВЕТ РЕБЕНКА)*  *– Я понимаю, что ты огорчен, но давай постараемся вместе разобраться в чем здесь дело (совместное обсуждение дальнейших действий по решению возникшей проблемы).* |
|  | **Противоречивые требования родителей и школы**. Противоречия в требованиях, предъявляемых к ребенку со стороны родителей и педагога, приводят к тому, что ребенок не знает, как себя вести в той или иной ситуации, испытывает страх быть наказанным одной из сторон. Например, родители разрешают пропускать ребенку занятия без уважительной причины, а учитель «отчитывает» его за пропуск. Можно также вспомнить ситуации, когда во время выполнения заданий родители предлагают ребенку свой способ их выполнения, а ребенок настаивает на том, что «учительница нам сказала делать по-другому». Неоднозначность требований приводит к увеличению внутреннего напряжения и тревоги. | Необходимо избегать подобных ситуаций, отдавая себе отчет в том, что ответственность за их возникновение лежит полностью на взрослых. Для того чтобы не допустить возникновения противоречивости требований необходимо знакомить родителей с правилами школьной жизни на родительских собраниях, доводить до их сведения все изменения, которые произошли за последний период |
|  | **Повышенная тревожность как личностная особенность ребенка.** Как правило, в данном случае речь идет о таких индивидуальных особенностях ребенка, как повышенная эмоциональная чувствительность, которая проявляется, в частности, в крайней восприимчивости к мнениям, оценкам со стороны взрослых. Такие ученики, как правило, ориентируются не на результат учебной деятельности, а на ее оценку педагогом. Для них важно не то, как они выполнили работу, а что сказал учитель. Им кажется, что если педагог «не спросил, когда я поднял руку» или «не посмотрел в мою сторону», то он «меня не любит», «плохо ко мне относится», «я допустил ошибку» и т.д. Это приводит к повышению тревожности и, как следствие, снижению эффективности учебной деятельности. | Важно создать и в семье, и школе условия, при которых бы исключались оценки личности самого ученика, а оценивались только результаты его деятельности. Уверенность ребенка в том, что «он хороший, его любят и принимают при любых обстоятельствах», снижает его страх быть отвергнутым или получить отрицательную оценку его личности. В этом случае важным становится не то, как ко мне относится взрослый, а то, как мне лучше выполнить задание, чтобы оно было оценено положительно  Для снижения тревожности учащихся педагогу необходимо  создавать в классе атмосферу доверия, принятия личности каждого ученика, признавая за ним право на ошибку и помогая ее исправить.  Как правило, повышенная тревожность детей является следствием чрезмерной тревожности их родителей. Дети как бы впитывают от родителей установку, что «мир враждебен, нас окружают недоброжелатели», а школа для таких детей становится «местом повышенной опасности». В этой связи родителям необходимо избегать отрицательных высказываний в адрес школы, педагога или кого-либо. Нельзя запугивать ребенка школой, используя следующие высказывания: «Вот пойдешь в школу, тогда узнаешь..», «В школе тебе покажут, научат…», «Учитель не будет с тобой церемониться…». Родителям следует сместить акценты в расспросах о школьной жизни. Вместо традиционных вопросов: «Какие у тебя сегодня оценки?» или «Что ты сегодня получил?», которые ориентируют ученика на значимость именно оценочного аспекта школьного обучения, лучше задавать вопросы типа: «Что интересного сегодня было на уроке?», «Что ты узнал нового?», «Какие события произошли в школе?». Подобные вопросы ориентируют ученика на содержательные аспекты школьной жизни, информируя его одновременно о том, что школа – это безопасное место, где происходит что-то новое и важное, раз это интересует родителей. |
| **Ложь** | **Ложь как стремление избежать наказания.** Ложь в этом случае используется либо для сокрытия действий ребенка, которые были направлены на получение удовольствий, оказавшихся под запретом родителей (например, ребенок включил компьютер, хотя ему это не было разрешено), либо ложь для сокрытия нечаянной оплошности (сломал пульт от телевизора). Данный вид лжи встречает особенно часто в семьях, где запреты и наказания преобладают над диалогом в общении с ребенком. | В подобных ситуациях взрослым требуется проанализировать имеющуюся систему запретов и наказаний и снизить их количество, если их слишком много. Необходимо обсуждать с ребенком  последствия тех или иных поступков для того, чтобы он мог делать осознанный выбор. В этом случае ребенок понимает, что следует за теми или иными его действиями и может самостоятельно принять решение.  Ложь как способ защиты перестает быть необходимой, так как последствия понятны и предсказуемы. Взрослым нужно стараться более спокойно реагировать на различные ситуации, не драматизировать их. Важно, чтобы дети чувствовали, что взрослые готовы их выслушать, понять и простить.  Дети чаще всего опасаются не последствий тех действий, которые они совершили, а реакции взрослых на них. Так, в ответ на действия ученика, который сделал рисунки на стене в классе, учитель может пугать его тем, что он вызовет родителей, отправит его к директору или исключит из школы, что вряд ли будет способствовать появлению у учащегося желания что-либо исправить. А может объяснить ему, что он вынужден лишить его возможности совместной прогулки с другими ребятами, так как в это время он должен будет привести стену класса в порядок. |
|  | **Ложь как стремление добыть** нечто, чего иначе не получишь. Например, ребенок говорит неправду о том, что сделал все уроки, для того, чтобы получить разрешение пойти гулять. | В этой ситуации важно, чтобы действия ребенка, связанные с ложью, не приносили успеха и не способствовали получению желаемого. Иначе лживость может стать устойчивой чертой характера ребенка. В ответ на такие действия следует применять различные санкции, которые были бы соразмерны как возрасту, так и действиям ребенка.  Так, в ответ на ложь о сделанных уроках можно лишить ребенка прогулки или возможности поиграть в компьютерную игру.  Важно при этом объяснить, что это наказание – последствие тех конкретных действий, которые совершил ребенок. В то же время следует объяснять и демонстрировать на примерах альтернативные (социально желаемые) способы получения того, что ребенок хочет. Обязательно поощрять желаемые формы поведения. Можно публично похвалить ребенка за то, сделал все уроки, вовремя сдал работу или самостоятельно выполнил задание. |
|  | **Ложь как стремление избежать страха унижения**. В основе данного вида лжи – стыд, осознание ребенком «неправильности» своего поступка. Как правило, ребенком в данном случае руководит стремление защитить себя, сохранить положительное отношение к себе. Например, в случаях детских краж часто ребенок не признается в совершенном поступке не только потому, что боится наказания. Ребенку легче признаться в своем поступке учителю, чем сделать это публично, перед всем классом. | В подобных ситуациях важно позволить ребенку «сохранить лицо». Не следует требовать от него публичных покаяний, извинений и т.д. Нужно обсудить с ним возникшую ситуацию и способы выхода из нее наедине. Лучше, если в разговоре прозвучит не только осуждение поступка ребенка, а скорее недоумение: «Как такое могло произойти?» Это информирует ребенка  о том, что взрослый удивлен случившимся, так как не ожидал подобного от ученика, а значит, он воспринимает этот факт как исключение, не свойственное природе ребенка. |
|  | **Ложь как стремление повысить свой социальный статус.**  В основе этого вида лжи – желание выглядеть в глазах других людей более важным и привлекательным. Например, рассказ о своих вымышленных успехах в школе. В основе такого поведения часто лежит неудовлетворенная потребность во внимании со стороны родителей или других значимых людей, желание соответствовать их требованиям хотя бы в своих фантазиях. | Для ребенка очень важно ощущать свою значимость, полезность в семье, классе, среди сверстников. Задача взрослых помочь ребенку найти приемлемые способы удовлетворения данной потребности. Нужно хвалить детей за их успехи, пусть иногда и не такие, как у их сверстников. Не нужно сравнивать ребенка с его более успешным другом или одноклассником. Важно подчеркивать индивидуальные достоинства самого ребенка. Хорошо, если в учебной группе или в семье каждый ребенок может найти применение своим способностям. Так, например, одному можно поручить отвечать за чистоту классной доски, а другому – ухаживать за классными растениями. Тем самым мы подчеркиваем значимость и нужность каждого. |
| **Стремление к самостоятельности в подростковом возрасте**  Часто слово «подросток» вызывает ассоциацию «трудный». Он труден, неудобен для других – для родителей, педагогов, вообще взрослых.  Почему же подросток «труден»? Потому, что ему трудно с самим собой, он испытывает переживания «уже не ребенка, но еще и не взрослого». Если спросить педагогов, какой возраст является наиболее сложным, они ответят: «7–8-е классы». В 9-х классах подростки становятся, как правило, более спокойными, а в 10–11-х все проблемы этого возраста обычно заканчиваются. Правда, в юношеском возрасте (в 10–11-х классах) начинаются другие проблемы, но они уже не такие сложные для педагогов.  Подростковый возраст – это пора стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия собственного «Я», обретения новой социальной позиции.  Это также и возраст потери детского мироощущения, более беззаботного и безответственного образа жизни, пора мучительно тревожных сомнений в себе и в своих возможностях.  Подросток вынужден решать множество задач: учебных (учиться не хочется, но делать это надо), семейных (достичь некоторой автономии и независимости от родителей), общения со сверстниками (построить доверительные отношения), саморазвития (найти в себе положительные, позитивные силы для того, чтобы любить себя и других), что вносит в его жизнь значительные трудности.  Одним из центральных новообразований в личности подростка является возникновение у него чувства взрослости. Стать взрослым в понимании подростка означает, в первую очередь, быть самостоятельным. Стремление к самостоятельности проявляется во всем, он хочет, чтобы к нему относились не как к ребенку, а как к взрослому. | Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:  • целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;  • неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;  • повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;  • развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;  • романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;  • нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;  • потребность в общении сменяется желанием уединиться.  Трудности в отношениях со взрослыми проявляются в негативизме, упрямстве, нежелании подчиняться требованиям старших. В основе подобного поведения, с одной стороны, лежит  желание подростков самоутвердиться, доказать всем свою состоятельность, право на самостоятельные решения и поступки.  С другой стороны, подобное поведение может быть протестной реакцией против диктата со стороны взрослых, не понимающих тех изменений, которые происходят с подростком и не желающих менять свой стиль общения с учетом этих преобразований. | В качестве основной рекомендации по преодолению негативизма подростков является отказ взрослых от директивных форм общения. Единственно приемлемой формой взаимодействия с подростками становится диалог. Все спорные вопросы должны стать предметом обсуждения.  При этом важно, чтобы взрослый общался с подростком на равных, отказавшись от роли советчика, мудреца, который все знает и «укажет правильный путь» подростку.  Более приемлемыми формами общения являются обсуждения, дискуссии, в которых с уважением выслушивается точка зрения каждого. Так, бесполезно запрещать что-либо подростку или отговаривать его от совершения каких-либо поступков.  Вряд ли у взрослого будет возможность этому помешать, если подросток примет подобное решение. Гораздо более эффективным является обсуждение этой проблемы с прояснением всех возможных последствий или перспектив дальнейшего развития событий.  Например, для многих подростков пустыми словами являются запреты взрослых относительно употребления алкоголя или курения.  Более эффективным методом профилактики вредных привычек является знакомство подростков с их последствиями.  В данном случае самостоятельно принятое решение об отказе, например, от курения становится не подчинением требованиям взрослого, а признаком внутренней зрелости и состоятельности, когда подросток с гордостью может сказать: «Это мое решение».  Эффективным способом реагирования на грубость и упрямство со стороны подростков является использование в общении с ними техники Я-сообщения, с помощью которой можно информировать подростка о чувствах взрослого, которые возникают  в ответ на те или иные его действия. При этом Я-сообщение не содержит обвинительного контекста, а лишь констатирует происходящее и реакцию другого на это. Сравните два высказывания:  – «Ты опять пришел поздно! Завтра никуда не пойдешь!»  – «Я очень расстроена тем, что ты нарушил нашу договоренность и не пришел домой в то время, которое мы оговорили заранее. Это происходит уже не в первый раз, поэтому я вынуждена буду запретить тебе вечерние прогулки с друзьями».  Оба высказывания содержательно констатируют факт нарушения подростком правил поведения в семье.  В первом случае высказывание носит обвинительный характер, который сопровождается угрозой.  Во втором случае в высказывании содержится информации о том, чем конкретно расстроен взрослый (нарушением сроков возвращения домой, которые заранее обсуждались с подростком), а запрет на вечерние прогулки выступает не как решение взрослого, а как вынужденная мера в ответ на поведение подростка.  В общении с подростками рекомендуется использовать специальные приемы, которые способствуют поддержанию атмосферы доверия в общении, к которым относятся следующие:  • проявление искреннего интереса к проблемам подростка, подлинное желание помочь; важно помнить, что подросток тонко чувствует, интересуются ли им по-настоящему или это формальное проявление внимания к нему;  • надо предоставить подростку максимальную возможность высказаться; помнить о том, что он не хочет выслушивать поучения и мудрые советы, а хочет рассказать о гнетущих и затруднительных аспектах своей жизни;  • не следует проявлять излишнее любопытство; не нужно быть похожим на детектива и пытаться узнать то, о чем подросток не хочет говорить;  • к проблемам подростка необходимо относиться без осуждения. Важно не оценивать, а слушать, слышать и понимать.  Искренность взрослого в общении является примером подобного поведения и для подростка.  Уважение подростка и принятие его как личности можно выразить с помощью такого приема как психологическая поддержка.  Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого. Выразить поддержку подростку можно используя следующие выражения:  «Ты все равно молодец, потому что ….» – высказывание содержит указание на сильные стороны личности подростка, позволяет ему вернуть веру в самого себя.  «Мне это знакомо, я тоже сталкивался с похожей ситуацией» – информирование подростка о том, что его проблема не уникальна, встречалась в опыте других людей. Это означает, что, во-первых, проблему можно решить, во вторых, снижается чувство вины, ощущение собственной никчемности, так как и с другими «такое бывает».  «Благодаря этому ты….» – указание на положительные моменты случившегося позволяет увидеть проблему с несколько иной точки зрения и , возможно, изменить взгляд на ее решение.  «Знаешь, это действительно сложно... Я не уверен, что мог бы поступить иначе…» – указание на объективную сложность ситуации приводит к тому, что у подростка снижается чувство вины за произошедшее, повышается самоуважение.  «Давай вместе попробуем разобраться в случившемся…» – предложение помощи по преодолению трудной ситуации является действенным видом оказания психологической поддержки, так как дает подростку веру в то, что проблема может быть решена. |
| **Снижение интереса к школе, к учебным занятиям** | По сравнению с младшим школьным возрастом у многих подростков снижается учебная мотивация, пропадает интерес к школьным занятиям и, как следствие, снижается академическая  успеваемость. Часто взрослые жалуются на то, что «ребенок (а именно так они его чаще всего и называют) перестал учиться». Это происходит потому, что познавательные потребности  подростка в большей степени сконцентрированы не в какой-либо предметной области (физике, литературе, биологии и др.), а касаются, в первую очередь, мира социальных отношений и поиска себя в этом мире. Главное для подростка – его отношения с другими людьми, сверстниками. | Школа может представлять собой сцену, где происходят самые важные в жизни подростка события: поиск друга; того круга общения, в котором тебя смогут понять; первые переживания  влюбленности; ссоры и попытки их решения и т.д.  Если же этого не происходит в школе, то действие перемещается на улицу, в дворовые компании или в виртуальное пространство глобальной сети Интернет. Хорошо, если в школе у подростков есть возможность общаться и проявлять себя не только в учебных формах деятельности. Занятость в различных школьных Советах, подготовка и участие в конкурсах КВН позволяет не только проявить подросткам свои способности, но и дает возможность найти друзей, приобрести бесценный опыт общения и совместной деятельности.  Такой вариант развития событий является предпочтительным, так как, с одной стороны, поддерживает включенность ученика в школьную жизнь, с другой стороны – важные для подростка события происходят, как правило, на виду у взрослых, которые, хоть и со стороны, но могут следить  за их развитием и оказать помощь, если это необходимо. Если же решением этих жизненных задач подростки занимаются вне школьного пространства, то это может привести к различным неблагоприятным последствиям, таким как прогулы, устойчивая неуспеваемость и т.д. Школа перестает интересовать подростка, так как самое главное происходит теперь вне нее.  Снижение интереса к учебным занятиям также может быть связано с особенностями восприятия подростком временны`х событий. Часто он воспринимает лишь настоящее, не понимая, как события сегодняшнего дня связаны с будущим. Подросток может быть уверен в том, что может не посещать школу, но при этом успешно сдать экзамены, которые будут в конце года; употреблять алкоголь или наркотики, а завтра легко избавиться от этой привычки; вступить в сексуальные отношения, «потому что влюблен», и не думать о дальнейших последствиях.  Поэтому важно обсуждать с подростком суть происходящих событий не только через призму  «сегодня», но и рассказывать о последствиях «завтра». |