



ПАМЯТКА
ОТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

«АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ»

(три стадии адаптации по Г.Селье)

1 стадия – ТРЕВОГИ (от 2 часов до 2 суток), иногда до шока

(максимальная мобилизация защитных сил организма);

2 стадия – СОПРАТИВЛЯЕМОСТИ (устоять, выдержать, пережить)

(характеризуется повышенной устойчивостью организма к различным воздействиям);

3 а) – стадия – СТАБИЛИЗАЦИЯ – т.е. адаптация произошла

б) стадия – ИСТОЩЕНИЯ (болезнь, гибель) адаптация не произошла.

АДАПТАЦИЯ прошла удачно, если учащийся чувствует себя уверенно в своей позиции и в отношении учебного коллектива.

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ КОЛЛЕКТИВА

1-ая стадия адаптации – первокурсники усваивают нормы и традиции жизни в учебном заведении, на основе которых будут впоследствии созданы групповые нормы;

2-ая стадия – характеризуется складывающимся общественным мнением, опираясь на которое коллектив может решать свои проблемы самостоятельно;

3-ая стадия, когда каждый член коллектива не только принимает групповые нормы, но и становится выразителем общественного мнения.

КОРРЕКЦИЯ ТРУДНОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ:

Помочь юноше (девушке) осознать причину его (ее) неудач - это значит: во многом помочь ему (ей) справиться с ними.

- В конфликтных (бытовых) ситуациях делать упор на то, что для нормализации ситуации полезно сохранять некоторую дистанцию с другими, достаточную для информационного общения.
- Обратить внимание молодых людей на целесообразность предъявления повышенного требования, прежде всего к себе, а уж потом к другим.
- Понизить претензии к другим на то, чтобы все общались с ним столько, сколько ему хотелось бы.

Уважаемые педагоги, важно помнить, что:

- Личность всегда важнее проблемы
- Настоящее всегда важнее прошлого





- Чувства всегда важнее мыслей и действий
- Понимание всегда важнее объяснения
- Принятие всегда важнее исправления

Педагог-психолог Ермоленко О.А.

ПАМЯТКА

ОТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

(16-18 лет – ранняя юность)

Главная особенность юношеского возраста – *это осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других*. Отсюда может возникнуть внутренняя напряженность, порождающая чувство одиночества. Это чувство усиливает потребность в общении и одновременно повышает ее избирательность.

Идеальный педагог для них это не тот, который много знает, а с которым есть эмоциональный контакт.

Огромную роль играет *дружба*. Играя роль своеобразной психотерапии, она позволяет молодому человеку выразить переполняющие его чувства и получить поддержку, необходимую для самоутверждения.

Равновесие внутреннего мира нарушается необходимостью *самоопределения*. Принятие решения о выборе специальности означает отказ от многих других видов деятельности. Это связано с самоограничением, что в свою очередь, порождает внутреннюю напряженность.

Быть взрослым-вопрос не только возраста. Психологическая зрелость характеризуется чувствами автономии, реальности, ответственности. Возникает *юношеский кризис самотождественности*.

В период ранней молодости молодые люди стремятся доказать себе и другим, что они уже *способны к самостоятельным решениям и к взрослой жизни*. Это стремление необходимо активно и своевременно поддерживать. Позднее формировать жизненную смелость и независимость намного труднее.

Особенности акселерации (ускоренного биологического созревания) таковы, что у современных 16-17 летних учащихся сексуальная зрелость наступает на 2-3 года раньше, а эмоциональное созревание замедляется.

«Гормональная буря», проявляется в повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости и неадекватных реакциях, что приводит к ошибкам понимания. Инфантильные акселераты обнаруживают черты

незрелой личности: они плохо понимают что можно, а чего нельзя делать, неосознают социальных ограничений и последствий своих поступков.

На *формирование самосознания* влияет и позднее начало трудовой жизни (на иждивении родителей, государства) – нет необходимости бороться за существование. Поэтому особое внимание в этом возрасте надо обратить на *развитие целеустремленности, силы воли и ответственного поведения*.

Важная установка для юношества:

***ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ,
КОГДА НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И ЗА ДРУГИХ.***

ПРИТЧИ

«ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО»

Жил-был человек, несильный и несмелый. Учителя видели, что ему трудно жить. Они тогда сказали ему, что есть волшебное слово, которое сделает его сильным и смелым. Например, это слово нур. Оно поможет человеку стать сильным. Юноша поверил учителям, и он смог победить 50 драконов, которые окружали его страну. После этого учителя увидели, что молодой человек стал сильным, и они решили сказать ему, что вообще-то нет такого волшебного слова, они его придумали. Молодой человек очень расстроился. И с боя с 51 драконом он не вернулся....

«ДВА ВОЛКА»

Как-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

-В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков:

Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность. Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнувшись ответил:

-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

СЕМЬ ПРАВИЛ ВЫРАБОТКИ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ И СЧАСТЬЯ

Правило 1. Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь – это то, что мы думаем о ней».

Правило 2. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.

Правило 3. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

Правило 4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 5. Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь «зависть – это невежество», а «подражание – самоубийство».

Правило 6. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7. Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».

ЭТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Правило 1. Принимайте учащегося таким, какой он есть, независимо от внешних данных, уровня развития интеллекта, способностей. Не оценивайте личность учащегося через призму оценок, а его знания и умения в зависимости от поведения.

Правило 2. Относитесь к учащемуся с уважением, стремитесь понять индивидуальность учащегося, не допускайте расхождение между словом и делом, не сравнивайте его с другими (только с самим собой – лучшим).

Правило 3. Не позволяйте себе резких, неаргументированных суждений.

Правило 4. Будьте тактичны, никогда не подчеркивайте своего превосходства, как в общении с учащимися, так и со своими коллегами.

Правило 5. Будьте терпимы к человеческим недостаткам и слабостям.

Правило 6. В любой конфликтной ситуации учитесь находить разумное оптимальное решение.

Правило 7. Никогда не критикуйте личность, давайте оценку только негативным поступкам (не «ты – плохой», «а ты плохо поступил»).

Правило 8. Не устраивайте «прилюдных разборок». Скажите ему все наедине.

Правило 9. Умейте щадить самолюбие и достоинство других людей.

Правило 10. Найдите в себе мужество признать свою неправоту и при необходимости – извиниться.

Правило 11. Ничего не начинайте в гневе.

Правило 12. В любой жизненной ситуации помните: вы – педагог, с вас спрос строже за поведение и образ мыслей.

Правило 13. Помните золотое правило этики: относитесь к людям так, как вы хотели, чтобы относились к вам.

Особая сложность в процессе общения составляет проблема умения слушать. Восточная мудрость гласит:

«Истина лежит не на устах говорящего, а в ушах слушающего».

