

«Правила эффективного общения»*

1. Конкретно представляй, что хочешь получить от общения с другим человеком и что хочешь ему дать.
2. Говори с человеком о своем на его языке.
3. Уважай мир другого человека.
4. Помни: все, что делаешь, должно быть благоприятно для тебя и окружающих.
5. В общении не существует неудачи, есть обратная связь. Ты получаешь те реакции и ответы, которые вызываешь.
6. У тебя есть все способности, чтобы достичь успеха.
7. Если то, что делаешь, не срабатывает, сделай что-то другое. Прояви гибкость.
8. Каждый человек в этом мире помогает тебе в осуществлении намерений. Помни: это твой мир. Он существует для тебя, а ты – для него.

* Адаптированная для подростков модификация правил обратной связи в общении из книги В.В. Синельникова «Прививка от стресса».

Карточка № 3

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ»

Инструкция: подумай, какие роли ты используешь в повседневной жизни, и заполни табличку. Используй следующие сокращения для колонки «Реакция на роль других людей»: **Ж** - желательная, **П** - приемлемая, **О** - отвергаемая.

№	Роль	Реакция на роль других людей	Зачем она нужна мне	Как часто я ее использую
1	Например, Лидер	П	Для того, чтобы чувствовать себя уверенным, значимым, успешным	Каждый день
2	Тихоня	Ж	Для того, чтобы избежать конфликтных ситуаций или когда страшно	Редко
3	Критик	О	Для того, чтобы доказать свою правоту и оставлять за собой последнее слово	Иногда
...				
...				
...				
...				
...				

Методы, которые помогут лучше запомнить информацию

Как запомнить стихотворение

1. Прочитайте внимательно первую строчку стихотворения.
2. Закройте глаза и попробуйте зримо представить себе содержание этой строки в уме. Постарайтесь нарисовать картинку яркой.
3. Перейдите к следующей строчке. Прочитайте ее вслух и представьте в своем воображении. Продолжайте то же самое со всеми строчками.
4. Вспомните стихотворение, отталкиваясь от мысленных образов. Закройте глаза и воспроизведите те образы, которые вам запомнились. Опишите их своими словами.
5. Проверьте себя, повторно перечитывая стихотворение вслух.
6. Произносите стихотворение, вслушайтесь в звучание слов.

Как запомнить текст

1. Определите основную идею содержания текста. Выявите главное: о чем идет речь?
2. Разделите текст на смысловые части. Поставьте вопросы к каждой части, а затем при чтении найдите на них ответы.
3. Составьте план текста. План можно составить письменно, а можно подчеркивать ключевые слова в абзаце, которые и составят основную мысль.
4. Перескажите сначала вслух, а затем про себя.
5. Повторно просмотрите текст, выделяя яркие образы, подкрепляющие основную мысль.
6. В заключение ответьте на шесть простых вопросов: кто делает, что, когда, почему, где, как? Это позволит дольше сохранить прочитанное в активной зоне памяти.

Метод повторения И.А. Корсакова

Нужно повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 повторения;

2-й день - 1 повторение;

3-й день - без повторений;

4-й день - 1 повторение;

5-й день - без повторений;

6-й день - без повторений;

7-й день - 1 повторение.

Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через день.

Полезные советы для вашей памяти

Ваша память - это не только то, что вы помните, но и то, что вы забыли.

Совет 1. Обращайте внимание только на то, что вы хотите запомнить. Не старайтесь удерживать в памяти все.

Совет 2. Организуйте материал, который вы хотите запомнить, в строго определенную структуру. Фокусируйте внимание на смысле.

Совет 3. Каждый раз спрашивайте себя, что вы хотите и что вам нужно вспомнить из прошлого. Что нового вы узнали вчера и сегодня из того, что вы хотели бы вспомнить завтра?

Совет 4. Поддерживайте свою память в хорошей форме, периодически выполняя упражнения для мышц памяти.

Совет 5. Заставляйте работать свое воображение, ассоциируйте, придумывайте истории, связанные с тем, что вы должны запомнить.

Что делать, если у подростка признаки селфхарма

Предложите помощь

Для ребенка очень важна поддержка, поэтому важно дать знать, что вы рядом и готовы прийти на помощь в любую минуту. Стоит предложить конкретную помощь и поддержку. При этом стоит проявить сочувствие и эмпатию к ребенку.

Исключите осуждение и критику

Часто родители начинают ругаться за подобное поведение, но очень важно постараться не осуждать ребенка, ведь человек гораздо больше, чем его проблема.

Обсудите виды помощи

Решите с ребенком, какая помощь и лечение ему приемлемы. Не стоит давить на ребенка, старайтесь поддерживать выбор.

Хвалите и поощряйте ребенка

Напомните ребенку о его сильных сторонах личности, повышайте ресурс и самооценку.

Поддерживайте диалог

Попробуйте говорить открыто и брать на себя ответственность за свои собственные страхи и переживания.

реагировать на ситуацию, может повлиять на то, насколько подросток будет откровенен. Важно помнить, что селфхарм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли. Отношение родителей – один из главных моментов, который поможет человеку почувствовать поддержку → 51.

При этом не стоит пытаться помочь ребенку силой, это только оттолкнет его. Важно не говорить или не вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля и недоверия со стороны родителя.

По данным Детского фонда ООН в России, ежегодно совершают самоубийство до 500 ребят в возрасте до 14 лет и около 2,5 тыс. подростков 15–18 лет. Примерно каждый 12-й подросток совершает суицидальную попытку

Также не стоит игнорировать повреждения или, наоборот, слишком сильно фокусироваться на них. Но самое важное – не стоит расценивать селфхарм как исключительно ситуацию «привлечения внимания».

«АКТИОН» Образование

Подписывайтесь

на наше сообщество в Viber

Акция Образование



Быстрый вход в сообщество.
Наведите камеру своего
смартфона на QR-код



Как выстроить доверительный диалог с ребенком

- 1.** Начинайте разговор только тогда, когда у вас есть время на него, вам действительно нужен детский ответ, и о том, что вам по-настоящему интересно.
- 2.** Различайте ложь и скрытность, не пытайтесь принудить к искренности и не обвиняйте, если вас обманывают или от вас утаивают правду, проявите интерес к жизни и мнению ребенка, задайте другие вопросы.
- 3.** Избегайте критикующего и устрашающего тона, будьте корректны и искренни. Используйте «Я-высказывания», а не «Ты-высказывания». Не угадывайте, не давите, не угрожайте, не пытайтесь немедленно узнать всю правду.
- 4.** Задавайте открытые вопросы – они активизируют размышления ребенка. Оставляйте ему выбор, что сказать, а что нет. Говорите прямо, без скрытого подтекста.
- 5.** Спрашивайте о фактах, чувствах, желаниях, мотивах, сложностях, планах, способах поведения.
- 6.** Активно слушайте: смотрите на собеседника, не перебивайте, кивайте, показывайте, что слышите его.
- 7.** Оказывайте эмоциональную поддержку вниманием, словесной благодарностью, обратной связью, готовностью подождать.
- 8.** Используйте игровые приемы, чтобы обсудить значимые события школьной жизни ребенка.

Читайте в следующих номерах

- 1** Школа здорового образа жизни. Цикл профилактических мероприятий со школьниками.
- 2** Циклограмма дел педагога-психолога. Важные дела в октябре.
- 3** Как помочь ученику определить стратегию поведения на экзамене. Диагностика и рекомендации.

Способы подписки: в издательстве

8 (800) 511-98-65

по России звонок бесплатный

в агентствах вашего города

Владимир: ООО «Союз», 8 (4922) 60-10-02;

Центр финансово-экономического развития
«Владимир», 8 (4922) 37-09-78.

Екатеринбург: ООО «УП Урал-Пресс», 8 (343) 262-65-43.

Иваново: ООО «Гарант-Виктория», 8 (4932) 42-72-63.

Йошкар-Ола: ИП Прозоров А.В., 8 (8362) 32-15-46.

Калининград: ИП Юрина А.З., 8 (4012) 99-18-08,
99-18-07; ООО «Пресса-Подписка», 8 (4012) 46-02-73.

Москва: ОАО «АРЗИ», 8 (495) 631-62-50;

ООО «УП УРАЛ-ПРЕСС»,
8 (495) 789-86-36, 789-86-37.

Пермь: ООО «Пресса-Люкс»,

8 (342) 282-48-86, 278-67-76.

Рязань: ООО «Дом прессъ», 8 (4912) 25-75-42.

Санкт-Петербург: ООО «ПРЕССИНФОРМ»,

8 (812) 335-97-51, 786-92-98, 335-97-52.

Саранск: ООО «ЦДП Саранск», 8 (8342) 27-02-38;

ООО «Ваш Эксперт-Регионы», 8 (8342) 27-09-40, 27-09-60.

Саратов: ООО «Орикон», 8 (8452) 33-89-90.

Симферополь: ООО «ФАРЕНГЕЙТ КОНСАЛТИНГ»,
8 (978) 821-77-69, 715-95-42.

Тольятти: ООО «АДП-Информ», 8 (8482) 68-13-68,
68-09-98, 49-21-98.

Тула: ООО «Международная школа
консультирования – Тула», 8 (4872) 70-40-45,
70-40-46, 70-40-47.

Чебоксары: ООО «Регион-Пресс», 8 (8352) 22-60-77,
22-43-03.

Ярославль: ООО «Лайк-Пресс», 8 (4852) 68-12-81,
68-12-82; ООО «ПрофЛит», 8 (4852) 28-00-30,
28-04-30

по каталогу на почте

«Почта России» — П2628 (год); П2627 (полугодие)

Как помочь ребенку адаптироваться к школе после каникул

Проявляйте терпение

Сколько времени потребуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс, никто точно сказать не сможет. Чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первоклассникам необходимо от 1,5 до 3 месяцев. Чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, пятикласснику достаточно одного месяца, а старшеклассники преодолевают этот этап за 2-3 недели.

Не требуйте сразу отличных результатов

Оценки в начале учебного года у школьников зачастую ниже, чем обычно. Это нормальное явление. Ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу, за лето многое забылось.

Создавайте ситуации успеха

После школы хорошо бы обсудить прошедший день, но говорить не о том, какие оценки были получены, а что интересного ребенок узнал, что понравилось или не очень и почему. Важно, чтобы дети воспринимали учебу как бесконечный процесс познания.

Заинтересуйте новым

При переходе на следующий уровень образования у ребенка появились новые предметы. Расскажите детям, насколько увлекательными будут новые предметы, как много любопытного они узнают во время учебы.

Устраивайте эмоционально-физические разгрузки

Первое время делайте во время уроков дополнительные паузы, проводите физкультминутки, короткие беседы на отвлеченные темы. На протяжении трех месяцев дети активно двигались и посадить их сразу на 45 минут за парту – значит негативно воздействовать на психическое, эмоциональное и физическое состояние.

Создавайте ситуации успеха

Чаще подбадривайте учеников, обращайтесь к ним по имени, хвалите, обращайтесь к их успехам, утешайте тем, что неразрешимых проблем не бывает. Иными словами, старайтесь повысить их самооценку. Деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. И наоборот: если в сознании школьника она связана с бесплодными усилиями и постоянными неудачами, то он не захочет идти в школу.

*Скачайте памятки для педагогов
и родителей на e.psihologsh.ru
в тексте этой статьи*