

Как жить в гармонии с собой и миром

Е. В. Ржеутская,

педагог-психолог первой категории

Н. А. Рентель,

педагог-психолог первой категории

Современные учебные заведения невозможно представить без социально-психологических служб, которые заботятся о социальном благополучии и психическом здоровье учащихся. Мы, психологи и социальные педагоги лицея БГУ, работаем со старшими подростками 15-17 лет. В этом возрасте чаще всего их волнует поиск себя и своего места в этом мире. Волнуют проблемы личностной, гендерной и профессиональной идентичности, построение взаимоотношений со сверстниками, родителями и другими взрослыми.

С каждым годом потребность в психологической помощи для учащихся растёт. И эта особенность не только нашего учебного заведения. К сожалению, во всём мире отмечается тенденция роста различных эмоциональных расстройств (депрессия, тревожность, расстройства пищевого поведения) у подростков и молодёжи.

Также как и другие психологические службы, мы работаем над созданием условий для успешной адаптации наших учащихся, созданию психологически комфортной среды и предлагаем помощь в разрешении личностных проблем и кризисных жизненных ситуациях.

Мы предлагаем лицеистам индивидуальные консультации по волнующим их вопросам, консультируем небольшие группы и целые классы в случае возникновения конфликтных ситуаций, проводим коммуникативные и командообразующие тренинги.

Чем мы отличаемся от остальных СППС? Уже несколько лет мы проводим релакс-перерывы, на которых лицеисты могут приобщиться к арт-терапевтическим способам снятия напряжения. Мы используем релаксирующую музыку, медитативные раскраски, рисование красками, углем и мелками, работу с кинетическим песком, настольные игры и метафорические ассоциативные карты. В тёплое время года наши перерывы проходят на свежем воздухе во внутреннем дворе лицея.

У нашей службе есть собственная страничка в соцсетях, где мы рассказываем о нашей работе, размещаем объявления и полезную информацию, популярные тесты, фотографии с наших релакс-перерывов. Нам можно написать и договориться о консультации, задать вопрос и получить на него ответ.

И самое главное, что помимо вышеперечисленного у нас есть еще одна важная миссия – повышение уровня психологической грамотности и культуры. И это не просто слова. Благодаря поддержке нашей администрации в лицее появились часы психологического здоровья, на которых мы рассказываем, как работает психолог, в каких случаях нужно обращаться к специалисту, где можно получить помощь и поддержку. Просто и понятно объясняем, как устроена наша психика, как нужно обращаться с собой и другими, заботиться о психическом здоровье, как знакомиться и строить отношения, как избежать манипуляций и что делать с агрессивным или токсичным окружением.

Для чего нужна психологическая грамотность подросткам? Наша служба работает с подростками-старшеклассниками с 2001 года. С тех пор в нашей работе поменялось многое: появился опыт, новые знания. Практически не изменилось только одно: настороженное и во многом негативное отношение многих людей (подростков и родителей) к психологии, психологам и психологической помощи. Кто они и чем занимаются – непонятно. И поэтому страшно. Вот и получается, что вполне образованные люди продолжают думать, что «к психологу ходят ненормальные, психи», а здоровым людям это не нужно, потому что «психологи промывают мозги».

Именно поэтому так нужны и важны наши часы психологического здоровья! Потому что и родителям, и детям просто необходимы базовые знания о психологии и о том, как работают психологи. Потому, что никто и нигде не учит нас самой элементарной психогигиене и заботе о себе. Никто не учит понимать свои потребности, распознавать и обозначать свои чувства, не учит проживать их социально приемлемым способом.

Самые частые установки и запреты, с которыми мы постоянно сталкиваемся (они есть практически у каждого подростка!): «не злись, не плачь из-за ерунды, не позорь меня, не будь слабаком!».

Базовый курс психологии в школах нужен потому, что почти у каждого из нас и наших детей есть пара-тройка токсичных убеждений, мешающих принять себя. Потому что у всех подростков и их родителей, обращающихся за помощью, есть выдающаяся способность критиковать и обесценивать себя, не замечая при этом своих успехов и достижений. Сюда же относится категоричность по отношению к оценкам: у меня должна быть только золотая медаль, иначе я недостаточно хорош! И всем известный родительский вопрос: «а почему ты получил 9, а не 10?!»

К сожалению, большинство из нас всё еще не знают, как позаботиться о себе и поддержать себя в сложной ситуации. Не могут попросить о помощи и принять её, когда это нужно. Слишком сильна установка, усвоенная ещё нашими родителями и переданная по наследству: «надо собраться и всегда быть сильным, лучшим! Никогда не ныть, не жалеть себя и справляться со всем самому!».

И слишком сильна привычка жить, не слыша и не замечая СВОИ потребности, пряча подальше свои тревоги и страхи, закрывая на них глаза и надеясь, что всё как-то само решится и «перерастётся», если вопрос касается детей и их проблем.

В нашем привычном окружении уровень психологической грамотности и культуры растёт довольно медленно. Представление о работе психолога всё еще сильно засорено мифами и стереотипами, когда поход к психологу считается уделом слабаков, депрессия — ленью и распушенностью, и вообще «раньше все прекрасно обходились без всяких психологов». Но раньше обходились без многих вещей. Без электричества и самолётов, например. Без зубных щёток и антибиотиков.

Лечить своё тело, обращаться к врачам за помощью нам привычно и не стыдно. В самом деле, мы не лечим себе зубы и сами себе не накладываем гипс. Но в случае возникновения серьёзных эмоциональных проблем упорно пытаемся рулить самостоятельно, не обращаясь за помощью к специалистам.

Именно такое отношение к себе и к своему психологическому здоровью мы очень хотим изменить. Хотим разорвать устаревшие шаблоны о работе психолога, хотим научить наших лицеистов лучше слышать и понимать себя. Кстате, у нас это уже хорошо получается.

Предлагаем вашему вниманию пример **коммуникативного и командообразующего тренинга**, который помогает познакомить и разговорить участников, найти что-то общее для всех, то, что объединяет. Мы используем его в начале учебного года, когда к нам приходит 12 новых 10-х классов, чтобы и мы, и дети смогли быстрее и лучше узнать друг друга.

Все упражнения не требуют особых затрат, оборудования и какой-то сложной подготовки.

Ход тренинга

Вступление, знакомство и упражнения-«ледоколы»

1. «Моё имя» (начинает ведущий, передавая по кругу мяч, клубок или мягкий предмет)

Представиться и рассказать всем историю своего имени (нравится ли имя, если нет, то какое хотел бы, кто назвал, почему, в честь кого, какие формы имени нравятся, а какие нет). Если позволяет время, можно предложить участникам назвать те личные качества, которыми они обладают или хотят обладать, на каждую букву имени.

2. «Посмотри в глаза»

Участникам тренинга предлагается построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым тёмным, посмотреть в глаза соседу справа и слева, запомнить, что похожи цветом глаз. Отметить, что у первого и последнего участника в шеренге уникальный (самый светлый или самый тёмный) цвет глаз.

Основная часть

3. «Времена года».

Делимся на четыре команды по времени рождения (весна, лето, осень, зима) и находим общие для каждого из членов команды качества (личностные, внешние) или предпочтения (еда, книги, фильмы, музыка, одежда). Минимум 15 пунктов.

Затем объединяемся в две команды (весна+осень, лето+зима), находим 10 качеств, общих для всех участников. И, наконец, собираемся все вместе и находим 5 общих пунктов. В конце ведущий их зачитывает: «Итак, все в этом классе любят/ знают/ видели/ хотят ...»

4. «Все на борт!»

По команде ведущего участники должны как можно быстрее сесть на один стол так, чтобы все разместились на столе. На полу не должно быть ни одной ноги! Дается три попытки на время. Уложиться нужно в 30 секунд (можно больше или меньше, в зависимости от количества участников).

5. «Говорящие руки»

Это упражнение не самое простое, поэтому дается после некоторого разогрева участников тренинга (не первым!), хорошо помогает эмоционально-психологическому сближению.

Участники образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам. Поздороваться с помощью рук. Побороться руками. Помириться руками. Выразить поддержку с помощью рук. Пожалеть руками. Выразить радость. Пожелать удачи. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

6. «Круг – треугольник – квадрат – спираль»

Упражнение помогает участникам повысить эффективность деятельности своей команды (класса). Ведущий рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится, после этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают следующие задания:

люди, любимой фигурой которых является круг, как правило, хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда – сплоченной.

люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать

хорошая команда (что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура).

любители треугольников – это люди, хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.

участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один член каждой группы представляет результаты работы.

Вариант. Упражнение может использоваться после любого активного упражнения на командообразование. В таком случае лучше попросить участников каждой мини-группы сформулировать факторы эффективности деятельности команды согласно своим геометрическим фигурам: квадрат – что помогает поддерживать порядок и структуру, треугольник – что помогает достигать результатов, круг – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения, спираль – что помогает быть творческим и создавать новые идеи.

Завершение. Рефлексия

Вопросы для обсуждения: что было легко, а что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию в упражнении с руками? Кому легко? Обращали ли вы внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как вы думаете, на что было направлено ... упражнение?

Упражнение-комплимент и признание «Ты мне нравишься, потому что...»

Завершая тренинг, участники садятся в круг и по очереди говорят, что им нравится в человеке справа (личностные качества, внешность, одежда). Говорим ТОЛЬКО хорошее. Это упражнение способствует повышению самооценки и уважения друг к другу, эмоциональному сближению, применению навыков делать и принимать комплименты.

Все вышеперечисленные упражнения тренинга были апробованы нами среди учителей и лицеистов, они прекрасно работают и вызывают много позитивных эмоций.