

МБОУ «СОШ №1 с.Толстой-Юрт Грозненского муниципального района»

Формирование жизнестойкости у школьников
методические рекомендации для классного руководителя

В современных условиях жизнедеятельность детей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, школьники оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых. Одно из условий формирования у детей адаптации к быстроизменяющимся условиям социума – формирование жизнестойкости.

Предлагаемые методические рекомендации включают последние научные исследования, техники и практический опыт педагогов и психологов Алтайского края по формированию у детей жизнестойкости. Методические материалы ориентированы на классных руководителей образовательных организаций.

Оглавление:

1. Введение.
2. Феномен жизнестойкости.
3. Развитие жизнестойкости младшего школьника в процессе обучения
4. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастнопсихологических жизненных ситуациях
5. Тексты для бесед классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости
 - 5.1. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями
 - 5.2. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками
 - 5.3. Текст беседы для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта
 - 5.4. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса
 - 5.5. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности
 - 5.6. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии
6. Позитивные установки для учащихся
7. Куда обратиться за психологической помощью

1. Введение

Современные школьники испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Часто, причинами таких проблем является неблагополучие семьи, «привычное» отношении школы и общества к таким семьям и т.д. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу с учащимися и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у школьников жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями. С этой целью разработана серия методических рекомендаций для специалистов образовательных организаций, одними из которых являются «Методические рекомендации классному руководителю по формированию жизнестойкости у школьников».

Данные методические рекомендации направлены на понимание классным руководителем феномена жизнестойкости в современном обществе, использование решений конкретных проблемных ситуаций в своей деятельности, а так же представлены готовые тексты бесед классного руководителя с учащимися по вопросам формирования жизнестойкости. В соответствии с ФГОС представленные формы работы по вопросам формирования жизнестойкости можно использовать при разработке программы воспитания и социализации обучающихся, которая включает в себя такие направления, как духовно нравственное развитие, воспитание обучающихся, их социализацию, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Феномен жизнестойкости

(Цит. по: Соболевой Е.В., Шумаковой О.А. <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>)

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию [15].

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: **вовлеченность, контроль, принятие риска.**

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Список литературы

- 1.Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
- 2.Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
- 3.Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. канд. псих. наук Челябинск, 2013. 26 с.
- 4.Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
- 5.Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
- 6.Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010. 225 с.
- 7.Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.
- 8.Новикова И.А. Психофизиологические аспекты формирования психосоматических заболеваний: дисс. ...доктора мед. наук. Архангельск, 2005. 394 с.
- 9.Сохань, И.В. Современные теории личности и ее развития. Интернет-ресурс, код доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/archive/sohan%5Fsovr>
- 10.Урбанович Е.В. Интернет-ресурс, код доступа: <http://psyconsultancy.ru/krizis-iperspektivy>
10. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152с

11. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. Москва: Смысл, 2004. 176 с.
12. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63. N 2. P. 265 - 274.
13. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61-70.
14. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с. <http://kstera.ru/texts/hardiness/#child>

3. Развитие жизнестойкости младшего школьника в процессе обучения

(цит. по А. Н. Фоминой // Начальная школа+: до и после, № 2, 2014)

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива.

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учётом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе.

Социально-психологические навыки характеризуются организацией собственной деятельности и собственной жизни ребёнка через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.

Навыки интеллектуальной деятельности характеризуются развитием позитивного анализа трудных ситуаций жизни.

Навыки общения младшего школьника в оптимальном использовании им социальной поддержки. Способность младшего школьника обратиться за помощью к учителю, сверстникам, взаимодействовать в разнообразных ситуациях общения делает его не только более адаптивным к школьным ситуациям, но и более успешным в учёбе [19].

В жизни ребёнка и подростка значимы коммуникативные навыки: просьбы, отказы, реагирования на справедливую и несправедливую критику. Большое значение имеют навыки, хорошо усвоенные действия и привычки, которые помогают не растеряться в необычной ситуации.

Навыки саморегуляции начинают играть всё большую роль в жизни ребёнка при включении его в учебную деятельность. Дети, как и взрослые,

используют разные типы стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями, тем самым стихийно развивая свою жизнестойкость.

Чем больше конструктивных способов поведения освоил ребёнок, проигрывая различные жизненные роли, тем больше возможностей оптимального поведения в сложных ситуациях он может проявить. Задача взрослых – помочь ребёнку приобрести полезные навыки, привычки в игровых, учебных, трудовых ситуациях.

Особое место в формировании личности ребенка занимает его самооценка, личностные особенности, находящиеся в непрерывном развитии – интересы, цели, ценности, мотивы.

Личностные образования в критических условиях жизни проявляются, прежде всего, в «убеждённости в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».

Уверенность в себе нужна школьнику для реалистического, оптимистического и активного отношения к своим недостаткам. Например: «Я этого ещё не умею, но научусь».

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования волевых качеств – заставлять себя работать систематически, доводить начатое до конца, сдерживать мешающие делу эмоции, внимательно слушать учителя, принимать требования [12].

Воспитание воли начинается с **мысленной постановки цели** перед самим собой, сосредоточения умственных сил, **осмысливания и самоконтроля**.

Условия развития воли у детей со стороны взрослого:

- 1) наличие достаточно сильного мотива поведения («для чего»);
- 2) предварительная постановка ограниченной цели и её конкретизация;
- 3) оптимальная сложность задания;
- 4) наличие инструкции о способах выполнения задания;
- 5) демонстрация учащимся их продвижения к цели [3].

Список литературы

1. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология: учеб. пос. для студ. вузов / Г.С. Абрамов М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 672 с.

2. *Ананьев, Б.Г.* Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев ; под ред.

3. *А.А. Бодалева.* – М. : Изд-во Ин-та практич. психологии ; Воронеж : НПО «МОДЕК», 1996. – 384 с. 3. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 2009. – 398 с.

4. *Братусь, Б.С.* Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.

5. *Выготский, Л.С.* Собр. соч. ; в 6_ти т. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. –Т. 4. – 432
6. *Гаврлюк, М.П.* Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении : дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 2006. – 258 с.
7. *Грановская, Р.М.* Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
8. *Запорожец, А.В.* К вопросу о генезисе, функциях и структуре эмоциональных процессов у ребёнка / А.В. Запорожец // Избр. психолог. тр. ; в 2_х т. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 1, с. 260–275.
9. *Зимбардо, Ф.* Застенчивость / Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер-Пресс, 1996. – 256 с.
10. *Изард, К.* Эмоции человека / К. Изард. – М. : Изд- во МГУ, 1980. – 440 с.
11. *Ильин, Е.П.* Психология воли : учеб.пос. для пед. учеб. завед. / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 280 с.
12. *Климова, М.О.* К проблеме воли в психологии / М.О. Климова // Мат. участников съезда – М. : Росс. психолог. об_во, 2012. – Т. 1. – 446 с.
13. *Кащенко, В.П.* Педагогическая коррекция : Исправление недостатков характера у детей и подростков : кн. для учителя / В.П. Кащенко. – М.: Просвещение, 1994. – 223 с.
14. *Леонтьев, Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
15. *Логинова, М.В.* Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Моск. ун_та МВД России.– 2009. – № 6. – С. 19–22.
16. *Мясищев, В.Н.* Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л. : Изд_во ЛГУ, 1960. – 424 с.
17. *Орлов, Ю.М.* Восхождение к индивидуальности : кн. для учителя / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 283 с.
18. *Прихожан, А.М.* Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект) : автореф. дисс. ... доктора психол. наук / А.М. Прихожан. – М., 1995. – 48 с.
19. *Цукерман, Г.А.* Что развивает и чего не развивает учебная деятельность младших школьников / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. – № 5. – С. 68–8.

4. Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях

(цит. по А. Н. Фоминой [<http://kurs.znate.ru/docs/index-183438.html>])

Основные виды жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастья и горести [5].

В подростковом возрасте проблемные ситуации связаны с ситуациями несоответствия желаний личности имеющимся возможностям: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребностях в безопасности, реализующихся через принадлежность к группе; независимости от семьи; привязанности; успехе; развитии собственного Я [19]. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей подростка «запускают» его поведение, направленное на преодоление стресса. В подростковом и юношеском возрасте

наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, которое по мере взросления становится неактуальным и может лишь использоваться лицами с ярко выраженной фемининностью (характерной формой поведения, ожидаемой от женщины в данном обществе). Чаще начинают использоваться когнитивные (рациональные) формы психологического преодоления [18].

В раннем юношеском возрасте все еще актуальными являются тактики совладающего поведения, связанные с обращением к взрослым за социальной поддержкой, прежде всего эмоциональной [18]. Следовательно, и в этот период перехода к взрослости важнейшим способом преодоления трудностей является совместная деятельность со значимым взрослым.

Список литературы

- 1.Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности. - М. Воронеж,1999.
- 2.Абрамова, Г.С.Возрастная психология. – М.,1998.
- 3.Абрамова, Г.С. Поток жизни/ Психология возрастных кризисов. Мн., 2000.
- 4.Анцыферова, Л.И. Психология повседневной жизни: жизненный мир личности и «техники» ее бытия.// Психол. журн. 1993. Т 14. № 2. С. 3-19.
- 5.Анцыферова, Л.И. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека. 2004. Т. 25. № 3. С. 5 – 17.
- 6.Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т.15. № 1. С.3 – 19.
- 7.Арсеньев, А.С. Подросток глазами философа//Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. И науч. Ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М., 2003.
- 8.Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - 1996.- № 1.С. 6- 23.
- 9.Водопьянова, Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности // Практикум по психологии здоровья/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2005.
- 10.Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. - СПб: Знание, 1999. - 352 с.
- 11.Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Ж-л прикладной психологии. № 3 , 2004.
- 12.Дорожевец, Н.А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям// Журню практ. психолога. 1998.№ 4.С3 – 16.
- 13.Клиническая психология / Под ред. М.Перре, У. Баумана. – СПб, 2002.
- 14.Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции/ Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л., 1970.
- 15.Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. –М., 2003.
- 16.Ленгле, А. Стоит ли полагаться на свои чувства? Журн.Педология, №3, 12, 2002

17. Митина, Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. – М., 2003.
18. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности// Психол. журн. 1997 Т.18. № 5.
19. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М., 2005.
20. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. М., 1994.
21. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы (Под ред. И.В. Дубровиной). –М., 1995.
22. Фанталова, Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара, 2001.
23. Фрейд, А. Психология “Я” и защитные механизмы - М.: Педагогика - Пресс, 1993, 140с.
- Фоминова, А.Н. Автореф. диссерт. на соиск. уч. степени канд. психол. наук Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления. Н. Новгород. 2000.
24. Хоментausкас, Г.Т. Семья глазами ребенка - М., 1989. - 160 с.

5. Тексты для бесед классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости

(Цит. Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?/сост.

Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008. – 86с.)

5.1. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями

В подростковом возрасте часто случаются ссоры и конфликты с родителями. Ты сам наверняка помнишь случаи, когда между тобой и родителями словно «кошка пробежала». Возможно, у тебя иногда возникает ощущение, что с тобой обошлись несправедливо, что твои родители сорвали на тебе свое плохое настроение. Это тебя сердит и обижает, становится причиной подавленного настроения, у тебя возникают мрачные мысли, ты замыкаешься в себе, становишься молчаливым и робким, или, наоборот, невыдержанным и агрессивным. Да, с родителями порой бывает очень нелегко. Они не всегда способны понять, что творится в душе ребенка, а может, не пытаются это сделать. Их требования часто бывают противоречивы или чересчур категоричны, а ограничения кажутся чрезмерными. Но, предъявляя к тебе эти требования, родители искренне верят, что «делают это для твоего же блага» (сколько раз тебе приходилось слышать эти слова!). К сожалению, современные родители так боятся сегодняшней жизни, она им самим кажется очень сложной и опасной. Они боятся, что дети не смогут разобраться в жизненных ситуациях и попадут в беду. Они не всегда уверены

в твоих способностях отвечать за свою собственную жизнь и принимать правильные решения. И своими действиями стараются уберечь от неприятностей (ограничивая) или подготовить к ним (предъявляя повышенные требования). Но тебе-то эти страхи кажутся надуманными! И ты на самом деле не обязан во всем соглашаться с родителями. Но конфликты с родителями могут серьезно осложнить твою жизнь. Поэтому, прежде чем вступать в конфликт, ты должен хорошо проанализировать ситуацию. Попробуй честно ответить себе на такие вопросы:

- *Зачем родители предъявляют тебе разные требования (или накладывают ограничения)?*
- *Какие опасения родителей реально обоснованны, а какие нет?*
- *Что ты можешь реально сделать, чтобы они больше тебе доверяли?*
- *Какие требования являются для тебя категорически неприемлемыми, а какие ты мог бы принять?*
- *Готов ли ты к абсолютной независимости от родителей ?*

Если ты честно ответишь на эти вопросы, то сможешь выработать план действий по преодолению конфликтов в отношениях с родителями.

Действуй поэтапно, постепенно увеличивая самоконтроль. Будь тверд и настойчив, но не пытайся сразу избавиться от всех видов родительского контроля – они должны постепенно привыкнуть к мысли, что ты уже взрослый, и **научиться доверять тебе**. Если родители никак не желают передавать тебе (хотя бы частично) право распоряжаться своей жизнью, предложи им пойти вместе к психологу, чтобы разобраться в отношениях и научиться решать конфликты.

Родителям иногда, нелегко бывает понять, что их ребенок, которого они, кажется, еще недавно водили за ручку, уже повзрослел настолько, что вправе многое делать самостоятельно, без опоры на их наставления. Нередко родители просто не успевают за стремительным темпом взросления собственных сыновей и дочерей, продолжая видеть в них малых деток. Из-за этого порой возникают противоречия и конфликты, которые, как правило, благополучно разрешаются благодаря способности сторон идти на компромисс.

Подростки иногда, забывают или вовсе не догадываются о том, что хотя родители, возможно и не знают всего на свете, тем не менее, они знают о жизни гораздо больше. И очень часто они видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо преуменьшаешь.

Конечно, невозможно переделать кого-то, но самому измениться, изменить отношение к кому-то (чему-то) реально. Время от времени ставь

себя на место родителей, представляй себе, какие нагрузки им приходится испытывать изо дня в день, какие нелегкие задачи они решают:

- Им приходится много работать, чтобы обеспечить свою семью, и вечером они падают с ног от усталости.

- Денег, которые они зарабатывают, часто не хватает. Но, найти высокооплачиваемую работу совсем нелегко. И это не вина родителей! Поэтому, не обвиняй их в безденежье.

- Возможно, они тревожатся из-за возможного сокращения своего рабочего места.

- Может быть, между твоими родителями существуют серьезные противоречия, и вся семья находится в состоянии семейного конфликта и т.д.

Если ты стараешься не использовать демонстративных форм протеста, если ты не склонен завышать свои притязания, и умеешь соизмерять их с установками родителей, прислушиваться к их мнению, то кризис не выльется в острые формы и со временем благополучно сойдёт на нет.

К сожалению, нередко события развиваются иначе. Завышенные притязания подростка, с одной стороны, и не всегда разумные запреты и ограничения – с другой, входят в острое и затяжное противоречие. Подросток воспринимает эту ситуацию как ущемление собственного достоинства, отсутствие доверия и уважения. Если в твоей семье именно такая ситуация, то ты можешь ощутить себя одиноким и покинутым, мир может показаться неудобным и враждебным. Но! Внимание! Здесь надо быть осторожным. Потому, что стремление отстоять свою независимость, своё право на уважение и самоуважение может принять, уродливую, саморазрушительную форму. Обуреваемый противоречивыми эмоциями, подросток не всегда отдаёт себе отчет, в том, что *возникшая ситуация – временная*. Рано или поздно даже самые строгие и несправедливые родители вынуждены будут признать твою зрелость.

А ты знаешь, что подростки, чьи родители устанавливают для них никаких ограничений, очень часто начинают вести распущенный образ жизни, в их привычках появляется элемент саморазрушения - как правило, может быть, подсознательный призыв к отцу и матери: «обратите на меня хоть какое-то внимание!»

Если ты дашь своим родителям понять, что нуждаешься в их помощи и совете – ты сделаешь огромный шаг на пути налаживания контактов.

Таким образом, какие бы проблемы не возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Как бы ни складывались отношения с родителями, они со временем обязательно нормализуются.

Иногда этого надо просто терпеливо дожидаться. Но, вместе с этим, стараться и что-то менять в себе, своё отношение к некоторым явлениям.

Если твои отношения с родителями складываются неудачно, ты должен сам попытаться найти ключ к общению. Это самое лучшее решение.

Что можно предпринять, если ты чувствуешь несправедливое к себе отношение родителей:

- Пропусти грубые слова, адресованные в твой адрес, мимо ушей и забудь их поскорей.

- Не впадай в уныние, не поддавайся обидам.

- Подойди к своей маме или отцу (после того, как они закончат тебя ругать и успокоятся), обними их, попроси помочь тебе.

- Спокойно и дружелюбно скажи им, что тебе не нравится, когда на тебя кричат.

- Расскажи о себе, о своих друзьях, о том, чем тебе нравится заниматься. «Пригласи родителей на небольшую экскурсию в свой мир».

- Попроси рассказать, как прошел у них сегодняшний день. Расскажи о своих делах.

- Попроси своих родителей рассказать о своей юности.

- Вполне возможно, что их рассказ даст тебе более полное представление об их жизни, и ты почувствуешь более тесную связь с ними.

- Улыбайся. Улыбка – это большая сила! Не ухмыляйся насмешливо, а улыбайся сердечно, искренне! А в дальнейшем: постарайся быть хоть немного предупредительнее с родителями и ни в коем случае не веди себя заносчиво и нагло. Управляй своим настроением и спокойно объясняй свою позицию.

5.2. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками

Не только отношения с родителями определяют твоё мироощущение. Чем старше ты становишься, тем важнее становятся взаимоотношения со сверстниками.

Друг – это человек, который:

- Тебя поддерживает и ободряет.

- К тебе прислушивается.

- С тобой всем делится.

- Часто бывает с тобой.

- Помогает тебе.

- Критикует тебя, не подвергая сомнению дружбу с тобой.

-Хвалит тебя.

-Принимает тебя таким, какой ты есть.

-Честен и искренен с тобой.

Друг – это человек, который навещает не только твой дом, а тебя, которому нужен не твой квартира и крутая машина, а ты!

Ты думаешь, такого не бывает? Ошибаешься! Если ты готов сделать то же самое для какой-нибудь девочки или парня, ты обретёшь именно таких друзей.

Настоящий друг не стремится тебя перевоспитать. Но ведь и ты – а это очень не просто – тоже должен принимать своего друга таким, каков он есть. А это не всегда получается.

Нужно помнить, что каждый человек сам выбирает себе друзей. Люди очень разные, и в каждом есть как положительные, так и отрицательные качества. Мы подбираем друзей, исходя из привлекательных для нас качеств. Друг – это человек, с которым тебе интересно и который может тебя понять. При этом совсем не обязательно, чтобы вам друг в друге всё нравилось. В близких отношениях необходимо идти на компромиссы, уметь с пониманием относиться к недостаткам другого человека и прощать какие-то его слабости. Но и он должен платить тебе тем же. А значит, признавать за тобой право не соглашаться с ним во всем. И точно так же, как друзья влияют на нас, мы способны влиять на них.

Если ты не владеешь навыками общения со сверстниками, родителями и другими людьми, то в отношениях может возникнуть конфликт. **Что делать, если одноклассники не уважают?**

Большинству людей важно, чтобы их уважали и принимали те, кто их окружает дома и на работе. Но если этого нет, как быть? Прежде всего, попробуй понять, насколько для тебя это важно? Твои одноклассники – кто они для тебя? Дороги ли они тебе? Насколько значимо их мнение? Конечно, легче учиться в том коллективе, где у тебя есть друзья и единомышленники. Но так получается не всегда, жизнь некоторых подростков и взрослых людей складывается таким образом, что на работе (в школе) их окружают люди чужие, с иными взглядами. Если у них есть близкие родные люди, друзья, с которыми они могут поделиться сокровенным вне работы и школы, то эту ситуацию вполне можно пережить. На работе, в школе – ровные, не конфликтные деловые отношения, дома, вечером — общение с близкими по духу людьми,

Если же твои одноклассники дороги тебе, и ты хочешь заслужить их уважение, то нужно серьезно разбираться с тем, что происходит. Как правило, уважают тех людей, которые вносят весомый вклад в жизнь коллектива, ведут себя с достоинством, не унижая себя и других, с которыми интересно.

Чем ты можешь быть интересен для одноклассников?

Именно ты, как человек, как личность? Ты владеешь знаниями, которых нет у других, и готов ими поделиться: (Знаниями, а не домашним заданием, которое можно легко списать и выдать за свое!)

Ты владеешь какими-то умениями, которые ценятся среди одноклассников: владеешь компьютером, знаешь программирование, водишь машину, разбираешься в музыке или современных танцах и т.д.?

Может быть, ты готов взять на себя ответственность при решении каких-то сложных вопросов, т. е. выступить и роли лидера?

Есть у тебя какое-нибудь дело, в котором ты достиг результатов?

Если ты хочешь, чтобы тебя уважали, воспитывай в себе чувство собственного достоинства и развивай качества достойные уважения.

И помни: уважают того, кто уважает и самого себя, и других. Замечаешь ли ты достоинства окружающих людей, ценишь ли их?

Когда окружающие не уважают и не ценят – тяжело и обидно. Но просто так уважение не приходит.

5.3. Текст беседы для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. Однако, это трудно. Нужно думать, объективно оценивать свои и чужие поступки, искать первопричину... Людям как это сделать, если страсти кипят и переполняют негативные эмоции?

Чтобы чувства немного остыли, надо побыть одному, успокоится. Не начинай выяснять отношения, пока не будешь готов к более или менее спокойному разговору.

Решение конфликта редко лежит на поверхности, чтобы его отыскать, необходимо ответить на три очень важных вопроса:

1) что происходит;

2) кто включен в происходящие события (т.е. между кем конфликт?);

3) что, какие интересы заставляют людей в них участвовать?

Прежде всего, задумайся о себе: какие твои собственные интересы затронул этот конфликт?

Подумай о другом человеке. Ведь он тоже, скорее всего, попал в конфликт не из вредности. Ситуация задела его за живое. Чем именно? Какие свои права он отстаивает?

Итак, дай своим чувствам остыть и поразмышляй о причинах конфликта и его участниках. Теперь можно устраивать личную встречу со своим, как говорят научным языком, оппонентом.

Конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Житейский конфликт не приведёт к серьёзной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Правила решения житейских конфликтов между близкими людьми, друзьями:

1. Выясните как можно точнее, в чём именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договорённостям.
5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

5.4. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса

Источником стресса может быть любая жизненная ситуация. Но не каждая бывает критической. Много зависит от того, как мы воспринимаем информацию, приходящую к нам извне. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния депрессии.

Так, некоторые учащиеся, в ситуации экзамена чувствуют прилив сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию; другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямят» и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются неврозы, нарушается сон, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта – это цена за слишком сильные переживания.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. СТРЕСС – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, т.к. он помогает

повышать сопротивляемость организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. Стресс опасен тогда, когда долго длится.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека.

Признаки того, что у тебя стресс:

- > *проблемы с едой и питанием,*
- > *излишний дневной сон или бессонница,*
- > *повышенная раздражительность,*
- > *физическое истощение,*
- > *нежелание следить за своей внешностью.*

Многие подростки реагируют на стресс отстраненностью, замкнутостью, часто закрываются в комнате и долго оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки. ***Можно ли избежать стресса?***

Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? Стресс невозможно избежать, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть». Чего же следует избегать? Дистресса, под которым ученые понимают вредоносный или неприятный стресс. ***Как не допустить дистресс?***

Бывают моменты, когда кажется, что всё так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдёшь силы помочь себе, то без потерь не обойдёшься. Ты рискуешь лишь озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть и в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор» – время, но ты можешь помочь себе и сам.

Главное – не копить плохие эмоции, не закупорив их в себе. Если ты на что-то или на кого-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния,

когда внутри начнёт работать «вулкан». Т.к. он может «взорваться» в не самое неподходящее время.

Помни! Ты сам многое можешь изменить.

Надо только этого захотеть.

Верь, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «*За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим!*».

Пойми, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

Поделись с кем-нибудь своими переживаниями, не замыкайся на своих проблемах, и больше общайся с друзьями и другими людьми.

Найди «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумай, как он справлялся с проблемами.

Сделай выводы. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью. Теперь ты знаешь, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует – другой раз учти свой новый опыт.

Сравни свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего. Хорошее всегда перевешивает плохое, хоть ненамного.

Если стресс «налицо», можно поплавать или покататься на велосипеде, чтобы хоть на время об этом забыть.

Не предавайся «генерализации» и «катастрофизации». Если тебя предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если ты получил «2» на экзамене — это еще не катастрофа.

Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

А еще: старайся выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (делай зарядку, танцуй, занимайся спортом, музыкой и т.д.).

Если все же ты чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями и тебе требуется помощь, не стесняйся ее попросить. Не надо этого стыдиться.

Упражнения для снятия стресса

Для снижения стресса и излишней тревоги, для снижения эмоционального напряжения рекомендуется мышечное расслабление (мышечная релаксация).

Еще в начале века американский врач Джекобсон, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии умственного напряжения или душевного волнения, заметил, что у них всегда отмечается также напряжение мышц. Иначе говоря, умственному напряжению всегда сопутствуем мышечное. Если же мышцы расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думали, и у них не возникало никаких представлений или эмоций. Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению релаксации (по-английски relax – расслабление) – для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональном напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Предлагаем тебе несколько упражнений, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению» напряжения в стрессовой ситуации.

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего кроме... стены.

1.Нахмурь лоб, сильно напряги лобные мышцы на 10 секунд; расслабь их тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

Фиксируй ощущения в каждый момент времени.

2.Крепко зажмурься, напряги веки на 10 секунд, затем расслабь – тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее.

3.Наморщи нос на 10 секунд. Расслабь. Повтори быстрее.

4.Крепко сожми губы. Расслабь. Повтори быстрее.

5.Сильно упрись затылком в стену. Расслабься. Повтори быстрее.

6.Упрись в стену левой лопаткой, пожми плечами.

Расслабься. Повтори быстрее.

7.Упрись в стену правой лопаткой, пожми плечами.

8.Расслабься. Повтори быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и ты чувствуешь, что теряешь самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Напряги пальцы ног так сильно, как можешь, Затем расслабь их.
2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.
3. Напряги и расслабь икры.
4. Напряги и расслабь колени.
5. Напряги и расслабь бедра.
6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.

7. Напряги и расслабь живот.
8. Расслабь спину и плечи.
9. Расслабь кисти рук.
10. Расслабь предплечья.
11. Расслабь шею.
12. Расслабь лицевые мышцы.
13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда тебе покажется, что ты, как будто, медленно плывёшь – ты полностью расслабился.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начни считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрой глаза. Снова посчитай от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхай, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считай от 10 до 1. На этот раз представь, что выдыхаемый тобой воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом «цветной туман» сгущается, превращается в облака.

4. Плыви по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дыши медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начни считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Упражнение 4. Сядь на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегни слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

1. Вытяни пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняй такое положение 10 секунд, затем сними напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточься на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повтори 3-5 раз.

2. Опираясь пятками на пол, отгибай пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления. 3. Подними ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком

положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

5.5. Текст беседы для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Большинство старшеклассников переживают эмоциональное состояние тревоги, возникающее в процессе обучения (например, во время экзаменов).

Тревога часто появляется из-за того, что человек заранее ждет неудач, особенно в общении с окружающими и от того, что не может правильно оценить ситуацию. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности. Есть категория людей, у которых тревожность очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Физиологические признаки тревожности:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- покраснение или побледнение кожи лица и рук;
- сухость во рту;
- дрожание руки и ноги, дрожащий голос;
- холодные потные руки; -неприятные ощущения в животе;
- и др.

Психологические признаки тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грядущей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Повышенная и очень высокая тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности человека. Если тревожность повышена, значит, что-то неблагополучно в личности человека.

Попробуй самостоятельно справиться с тревожностью. Есть специальные методы, которые человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно.

Упражнения, направленные на преодоление напряжения и тревожности

Упражнение 1 «Расслабление под музыку»¹

Это упражнение нужно выполнять под музыку. В некоторых магазинах продаётся спокойная музыка для расслабления. Если у тебя нет такой музыки, включи любую медленную, негромкую музыку, которая тебе нравится.

Приготовь музыку и сделай шаг за шагом следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Положи руки на колени.

- Закрой глаза.

- Медленно расслабь мышцы.

- Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чём беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

- Ни о чём не тревожься и не переживай, просто слушай музыку.

(«Полезные навыки», тетрадь для уч-ся, под ред. О.Л. Романовой. М.,2001)

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в день. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 2 «Продумай заранее» Шаг за шагом сделай следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.

- Вообрази себя в трудной ситуации. Например: конфликт с другом.

- Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

- Подумай, что ты скажешь и что сделаешь.

- Придумай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй задание перед тем, как окажешься в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Упражнение 3 «Глубокое дыхание».

Шаг за шагом сделай следующее:

- Считая в уме до четырёх, медленно сделай глубокий вдох.

- Задержи дыхание и снова сосчитай до четырёх.

- Считая в уме до четырёх, медленно выдохни.

-Повтори процедуру: медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

Для работы над излишней тревожностью, предлагаем тебе периодически выполнять ещё одно упражнение: *«Банка Беспокойства»*.

Многие проблемы – это просто замаскированные беспокойства. А беспокойство еще никогда и ничего не решало. Упражнение *«Банка Беспокойства»* поможет тебе устранить ненужную тревогу. Мы все любим о чем-нибудь попереживать. Отведи 10 минут в неделю, чтобы «насладиться» чистым беспокойством. Все остальное время ты можешь хранить свои тревоги, составив их список и сложив в *«Банку Беспокойства»*. Потом, когда подойдет время, достань Банку, перечитайте свои беспокойства и снова «попереживай». Ты можешь обнаружить, что многие тревоги тем временем разрешились. Это освободит тебя и твои мысли для более продуктивных действий. Итак, напиши список тех проблем, которые тебя беспокоят сейчас, сложи их в Банку, и закрой ее.

Очень важный момент в работе над тревогой – научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией. Внимательно нужно относиться и к нагрузкам переутомление также может вызывать тревожность. Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Бывают ситуации, когда справиться с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка взрослых. Можно обратиться за помощью к родителям или к специалистам: врачам, психологам. Психолог поможет разобраться со своей самооценкой, поработать над преодолением внутренних конфликтов, над формированием навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Как стать уверенным в себе?

Следует понять, что уверенность подобна деревьям – она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит тебе справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями.

Слово «уверенность» происходит от слова Вера – поэтому для начала тебе необходимо поверить в то, что ты – уникальная, неповторимая личность, достойная признания, уважения и любви.

Затем нужно выяснить свои сильные, положительные качества. Если ты считаешь, что у тебя таких качеств нет, то ты очень сильно ошибаешься! Не бывает абсолютно отрицательных или абсолютно слабых людей, в каждом

есть свои сильные стороны. Для этого можно обратиться к родственникам или друзьям, ведь со стороны мы выглядим иначе, чем в собственных глазах. Выяснил?

Теперь нужно попросить близких чаще говорить тебе об этих сильных качествах, не забывая и самому их поддерживать и развивать.

Но кроме сильных сторон у тебя, как и у любого другого человека, есть и слабости. Ты должен решить, от каких из них ты хочешь избавиться в первую очередь. Только не пытайся бороться со всем сразу. Действуй поэтапно, стараясь отмечать каждый, даже самый маленький успех в этой нелёгкой работе. Ведь именно ощущение успешности является основой уверенности. Успех дает силы, необходимые для последующих усилий.

И помни, что воспитание уверенности требует времени, и ускорить этот процесс очень сложно, а сломать – легко. Главное – чтобы твоё движение в сторону большей уверенности было последовательным, а его скорость может быть разной.

Если ты или твой друг в отчаянии

Возможно, ты или твой друг столкнулись в своей жизни с такими трудностями, попали в такое положение, из которого, как вам кажется, единственным выходом было бы самоубийство. В некоторых случаях (утрата дорогого человека, разочарование в дружбе, несчастная любовь и т. д.) эмоциональные переживания достигают степени невыносимого страдания, и возникает желание покончить с собой. Тогда кажется, что самоубийство поможет разрешить все жизненные трудности. Такие мысли возникают обычно в минуты отчаяния.

Остановитесь, дайте себе и вашим близким еще один шанс – посетите психолога! Не бывает безвыходных ситуаций, в крайнем случае, «выход там же, где и вход», как сказал один мудрец, умереть мы всегда успеем, поэтому стоит побороться за себя до последнего.

Тебе известна притча про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком? Одна решила, что бессмысленно что-то делать, сложила лапки и утонула. А другая, барахталась до тех пор, пока молоко не превратилось в сметану, а затем в масло. И тогда лягушка смогла выбраться. Она хотела жить, она верила в спасение, но, главное, она верила в себя, в свои возможности, в свое неотъемлемое право на жизнь!

Некоторые люди, в том числе и подростки не находят никакого другого пути решения своих проблем, кроме как уничтожения самого себя, т.е. самоубийства.

Прежде, чем лишать себя жизни, нужно обязательно сделать три вещи:

- съесть мороженое (или ещё что-нибудь вкусенькое),

- принять душ,
- поговорить с кем-нибудь из взрослых.

За это время человек успевает остыть и опомниться от отчаяния, и убивать себя уже не хочется. В такие моменты еще полезно вспомнить, что по христианским и многим другим религиозным мировоззрениям самоубийство – это тяжкий грех.

Но если такие мысли все же приходят, время от времени, нужно обязательно без промедления обратиться к психотерапевту, психологу или психоневрологу. Эти специалисты помогут разрешить проблемы и снимут боль переживания.

В жизни бывают трудности, которые кажутся неразрешимыми. И, всё же, люди каким-то образом поднимаются над ними, решают свои проблемы, или учатся жить с этими трудностями. Ну, например: от тебя ушёл любимый человек. Да, это трагедия, это тяжело, это невыносимо! Это не повод, чтобы лишиться других людей общаться, дружить, разговаривать с тобой, любить тебя. Если ты считаешь, что твоё существование невыносимо - измени его. Измени свой внешний вид, измени обстановку в комнате и т.д.

ЗАПОМНИ: ты можешь изменить в своей жизни многое. Что бы с тобой ни случилось, всегда помни – ты не одинок. Во всем мире и, возможно, совсем рядом есть люди, которым тоже плохо, может быть - даже гораздо хуже, чем тебе. Посочувствуй тем, у кого нет своего собственного дома, кто страдает от тяжелых ран и болезней, кто подвергается обидам и несправедливости. И ты почувствуешь, что твоя собственная беда - вовсе не исключительная, ее можно пережить и справиться с нею, как это и делают другие люди. Думай не только о себе. И тогда, даже твое собственное несчастье не покажется таким тяжелым.

Никто не бывает удачлив каждый день. Даже у великих людей случаются в жизни большие беды и неудачи. Помни об этом, когда станет тоскливо на душе. Помни и о том, что твоя беда – не самая страшная. Люди находят в себе силы справиться с неудачами! Значит и у тебя получится!

В радости мир видится нам в розовом свете. А, рассердившись или загрузив, уже не ждём ничего хорошего. И в том, и в другом случае мы чаще всего ошибаемся. Потому что мир очень разнообразен, и никогда не известно наверняка, какой стороной он к нам в следующий момент повернётся. Поэтому, учись сам и научи своего друга, всякий раз, когда плохое настроение берёт над ними верх, повторять за мудрые слова: *«Не торопись горевать!»*.

Наши поступки, а также настроения и мысли возвращаются к нам в виде таких же поступков, такого же настроения окружающих нас людей. Поэтому: **ОТНОСИСЬ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ТАК ЖЕ, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОН ОТНОСИЛСЯ К ТЕБЕ.**

Любая неприятность – временная, ни одно огорчение, ни одна обида не останется с тобой навсегда. А поскольку переживать их не совсем приятно, надо поскорее с ними расстаться. КАК? Попробуй для этого выполнить следующие задания:

1. Вспомни, какие неприятности случались в твоей жизни год назад. Что ты тогда чувствовал? Что ты чувствуешь теперь?

После того, как прошёл целый год, как ты относишься к тому, что тогда случилось?

2. Задумайся, что беспокоит тебя сегодня? Чего ты боишься, о чём переживаешь? А теперь представь, как ты будешь относиться к этим страхам и огорчениям год спустя?

3. Сколько, по-твоему, должно пройти времени, чтобы человека перестали беспокоить сегодняшние заботы и неприятности?

Если ты сам не испытываешь подобных проблем, но, если твой друг **НАХОДИТСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ – ПОМОГИ ЕМУ!**

Если твой друг живет в неблагополучной семье, если страдает от насмешек одноклассников, если он попался на крючок наркотической зависимости и т. д., у него может возникнуть тяжёлый психологический кризис. Может быть, его тревоги и беспокойства покажутся тебе недостаточно серьезными. Однако, имей в виду, сам он может считать по - другому. Более того, свои проблемы он может преувеличивать, причем настолько, что они начинают казаться неразрешимыми. Но известно, что неразрешимых проблем не существует. По крайней мере, уход от них не является решением. И если ДРУГ этого не понимает, надо помочь ему найти выход.

Крайне редко человек, принявший трагическое решение расстаться с жизнью, ни с кем им не делится – хотя бы завуалировано, намёком. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков почти всегда предупреждают о своих намерениях. **Важно вовремя заметить эти знаки!** Тот, кто говорит о суициде, часто его совершает! Если кто-либо, как-бы, невзначай заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он(а) давно о нём думает. Суицид – не просто способ обратить на себя внимание – это знак того, что человек действительно попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось.

Поэтому, если кто-то из твоих друзей говорит: «жизнь потеряла всякий смысл», «жить не хочется», «всё вокруг мерзко и отвратительно и терпеть это, больше нет сил» и т.д., или раздаёт свои ценные вещи друзьям, прозрачно намекая, что ему они больше не пригодятся – **надо бить тревогу!**

Объясни своему другу, что со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей и чувств, уникальный опыт и мировоззрение.

Рекомендации «отчаявшимся» подросткам

Эти рекомендации придумали твои сверстники, учащиеся старших классов разных школ города. Рекомендации, предназначены специально для тех ребят, которые попали в трудную жизненную ситуацию и считают, что единственный выход из неё - самоубийство.

Это, своего рода аргументы, которые помогут убедить человека в том, что надо жить!

- Старайся искать позитив в любой ситуации. Радуйся всему!
- Из каждой ситуации есть выход, просто нужно постараться его увидеть.
- Мы всегда думаем, что если вдруг умрем, то что-то кому-то докажем. Но даже если это так, ты сам уже об этом не узнаешь. Тогда теряется весь смысл действия. Подумай, ведь это твой и только твой выбор.
- Надо искать в себе силы, которые помогут жить. Жизнь проверяет нас на прочность, не надо сдаваться, надо идти к своей цели, своей мечте.
- Только подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой, а какие хорошие слова ты можешь говорить своим родителям и друзьям. И сколько еще интересных чувств ты можешь испытать в своей жизни!
- «В моменты, когда мне становилось совсем плохо, я шла и принимала душ. Это удивительно, но вода смывает часть душевных мук. Затем я шла на балкон, и смотрела на звезды. Я знала, что одна из них принадлежит мне, и сознание того, что она потухнет, порождала во мне жажду жизни. Тут вдруг подул легкий ветерок... Ах, какое приятное ощущение...! И тут я услышала, как бьется сердце у меня в груди. На миг я представила, что оно остановится, и я больше никогда не увижу звездного неба, друзей, родителей... И тут ко мне пришло озарение. Я поняла, что моя любовь – это вдохновение, и я начала писать стихи».
- Люди! Наша жизнь – самое дорогое, что есть на свете у любого. Но она очень хрупка! Берегите ее! Делайте для нее самое лучшее, ведь вы делаете это для себя. Абсолютно каждый в силах сделать себя счастливым, главное – не лениться. Радуйтесь каждому дню, каждому лучику солнца, каждому дуновению ветерка! Улыбнитесь каждому прохожему. Проявляйте доброту, благожелательность, помогайте людям - и вам все это вернется.

5.7. Позитивные установки для учащихся

Наши чувства вызываются не тем, что с нами случается, а нашими мыслями относительно того, что произошло. Если мы хотим распрощаться с нашими отрицательными эмоциями, надо уделять больше внимания тому, что мы думаем, по-новому взглянуть на наш язык и слова, которые обычно мы

говорим. Установки, приведенные ниже, позволят взглянуть на себя, других людей, мир вокруг нас более позитивно, оптимистично. Установка – метод словесного самовнушения. Произнесение установок не обязательно должно быть строго по тексту, некоторые можно произносить вслух или «про себя» утром и вечером, по дороге в школу и домой, в течение дня, перед трудной беседой, контрольной и т. п.

Проговаривание установок должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли:

- Я люблю жизнь!
- Мне нравится находиться в обществе других людей!
- Я с удовольствием знакомлюсь с новыми людьми, общаюсь!
- Я открыт для общения!
- Я уверен в своих поступках!
- Я положительно оцениваю свои действия!
- Я спокойно, по-философски отношусь к своим ошибкам!
- Я такой, какой есть, но я стараюсь, стать лучше!
- Я всегда понимаю окружающих людей!
- Я умею дать отпор тем, кто пытается меня обидеть, задеть!
- Я сильный духом!
- Я всегда знаю, чего я хочу!
- Я целеустремленный человек!
- Я уверенно иду к своей цели!
- Я разговариваю с людьми на любые темы!
- Я умею поддержать разговор в компании друзей, незнакомых людей!
- Я сильный человек!
- Я спокойно воспринимаю реакцию других на свои поступки, слова!
- Я высказываю свое мнение!
- Я задаю вопросы!
- У меня цветущий вид!
- Мои глаза полны радости, удовлетворения!
- У меня непринужденный, приятный взгляд!
- У меня хорошее настроение и самочувствие!
- У меня боевой настрой!
- Я быстро принимаю решения!
- Мои решения правильные!
- Я интересная яркая личность!

Техника самоподдержки: «Я верю, что я – ...» □ Я верю, что я вполне достоин уважения!

- Я верю, что я имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками!
- Я верю, что я могу отстаивать свою позицию!
- Я верю, что я неповторимый человек!
- Я верю, что я добрый и отзывчивый!
- Я верю, что я могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни!
- Я верю, что я отвечаю за своё поведение.
- Я верю, что я могу понять своих родителей, и они понимают меня, хотя это не всегда просто!
- Я верю, что я могу сказать «НЕТ», когда это необходимо!
- Я верю, что я учусь на своих ошибках!
- Я верю, что я могу доставлять радость себе и другим!
- Я верю, что я уважаю себя! Я верю, что я люблю, и меня любят!
- Я верю, что я просто хороший человек!

Портрет психологически здорового человека

Если ты:

- ✓ принимаешь себя, таким, какой есть;
- ✓ принимаешь окружающих такими, какие они есть;
- ✓ ориентируешься на реальность;
- ✓ концентрируешься на проблеме, а не на себе и не боишься одиночества;
- ✓ автономный и независимый не склонен к стереотипам в восприятии людей и явлений;
- ✓ духовный;
- ✓ обладаешь добрым чувством юмора и творческий;
- ✓ открыт переживаниям;
- ✓ глубоко и адекватно осознаешь свои мысли и чувства;
- ✓ принимаешь их как основу для выбора поведения;
- ✓ способен к принятию мира;
- ✓ стремишься к счастью и свободе для себя и других;
- ✓ ответственен за свою жизнь;
- ✓ умеешь извлекать опыт из собственных ошибок и неблагоприятных ситуаций;
- ✓ умеешь принимать роли, различные по статусу и содержанию, но не принимаешь патологических ролей;
- ✓ не позволяешь собой манипулировать;
- ✓ подвижен и восприимчив к внешним изменениям;
- ✓ обладаешь внутренним стержнем, запасом прочности;

- ✓ владеешь эффективными способами психологической защиты, что позволяет тебе противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность, то можешь считать себя психологически здоровым человеком.

Десять «Золотых жизненных правил»

Возможно, эти правила помогут тебе стать самостоятельно мыслящим независимым человеком, ответственным за себя и свою судьбу.

1. Всегда оставайся собой.
2. Старайся не зависеть от настроения близких и окружающих.
3. Никто не виноват в твоей судьбе. Никто не обязан тебя любить. Неси любовь в себе. Дари свою любовь другим.
4. Помни, что слабость душевных сил – это еще не подлость, а просто слабость.
5. Не верь клятвам и пустым обещаниям. «Любовь нельзя приковать к галерам».
6. предавших тебя людей обходи стороной. Они нуждаются в сочувствии, «ибо неверны и поплатятся одиночеством и опустением души своей».
7. Никто не разделит твоей боли телесной, и это справедливо: у каждого боль своя.
8. Пока живешь, в тебе живет Вселенная, и она умирает вместе с тобою.
9. Каждый день – подарок судьбы, встречай его с улыбкой. Распоряжайся своим временем рачительно. Спешి делать добро.
10. Не гневайся и не спорь. Гнев и обида разрушают душу.

В спорах

один не слышит другого, люди кричат на разных непонятных языках.

Как ты собираешься провести этот день?

Этот день – глина, а ты – скульптор. Что ты из него вылепишь? Ты сегодня рано проснулся в предвосхищении событий и дел, которыми можно заняться до того, как часы пробьют полночь. И твоя задача – выбрать настроение, с которым ты проведешь этот день. Сегодня ты можешь жаловаться, потому что идет дождь, или можешь радоваться тому, что можно остаться дома и наслаждаться любимой музыкой, чтением книг. Сегодня ты можешь расстраиваться, что у тебя не так много денег, или ты можешь довольствоваться тем, что небольшое количество финансов побуждает тебя учиться планировать расходы и уберегает от лишних трат. Сегодня ты можешь жаловаться на своё здоровье, или можешь радоваться, что жив. Сегодня ты можешь быть недоволен своей внешностью, или радоваться тому, что можешь

видеть, слышать, чувствовать. Сегодня ты можешь плакаться, что твои родители тебе чего-то не дали, когда ты был ребёнком, или ты можешь быть благодарным, что они позволили тебе родиться. Сегодня ты можешь печалиться, что у тебя мало друзей, или ты можешь завязывать знакомства, чтобы открыть для себя новые взаимоотношения. Сегодня ты можешь хныкать, что тебе нужно идти на тренировку, или в музыкальную школу или ты можешь радоваться, что у тебя есть, чем заняться. Сегодня ты можешь жаловаться, что тебе надо идти на учёбу, или можешь с охотой открыть свой разум новым порциям знаний. Сегодня ты можешь ворчать, что в доме надо делать уборку, или ты можешь быть благодарным, что Бог вообще дал тебе крышу над головой. «Сегодня» лежит перед тобой, ожидая, чтобы ему придали форму. И здесь стоишь ты, скульптор, которому доверена эта работа. Каким будет «сегодня» - зависит от тебя. Тебе предстоит самому выбрать, какой у тебя будет день! Пусть твой день будет замечательным... если, конечно, у тебя нет других планов. Удачи!

Мысли, помогающие жить

«Любой кризис – это с одной стороны, ситуация выбора дальнейшего пути, а с другой – раскрытие новых возможностей для развития». «Каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться!»

Дон Пауэлл «Если можешь – действуй (и тогда некогда беспокоиться), а если действовать бесполезно, что зря беспокоиться, все равно ничего не изменишь».

Восточная мудрость «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение».

Спиноза «Научитесь жить, а не влачить существование! Ваше единственное несчастье в том, что вы считаете себя несчастными. Вы думаете о том, чего у вас нет, вместо того, чтобы пользоваться тем, что у вас есть».

А. Моруа «Расспроси сам себя. А вдруг я терзаюсь и горюю без причины и считаю бедою то, что вовсе не беда».

Сенека «Лучший день – сегодняшней».

П. Брэг «Дверь в человеческие отношения открываются на себя».

Автор неизвестен «Хочешь уважения - не начинай с крика».

Грассман «Если люди долго спорят, то это доказывает, что, то о чём они спорят, неясно для них самих».

Вольтер «Собраться вместе – это начало. Работать вместе – это прогресс. Остаться вместе – это успех».

Береби «Умение прощать - свойство сильных. Слабые никогда не прощают».

Ганди «Все победы начинаются с побед над самим собой».

Л.Леонов«Береги, щади неприкосновенность, уязвимость, ранимость другого человека»

А. Сухомлинский «Самое трудное в споре - не столько защитить свою точку зрения, сколько иметь о ней четкое представление».

Андре Моруа «Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается, но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается еще сильнее».

Ф.

Ларошфуко Жизнь не может быть настолько тяжелой, чтобы ее нельзя было облегчить отношением к ней.

Э. Глэзгоу «Когда нет самого важного, все становится неважным, и все неважное становится важным, и любое может стать смертельным».

Л. Гинзбург «Человек – как кирпич, обжигаясь, становится крепче. Поверить в себя, когда другие сомневаются в тебе – тоже мужество. Тот, кто имеет «Зачем жить», выживет любое «Как»».

Ф. Ницше «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены».

Притчи на все случаи жизни!

Легенды и притчи всегда играли важную роль в истории человечества, и по сей день, они остаются для нас прекрасным и эффективным средством развития, обучения и общения. Одни из них приносят вдохновение, другие заставляют смеяться, третьи – задуматься. Эти истории открывают нам новые жизненные ориентиры, направляют нас и предлагают пути будущих изменений и личностного роста. Притча дает намек на то, каким всё должно быть, это косвенные указания, намеки, которые проникают в сердца подобно семенам. В определенное время или сезон, они прорастут и дадут всходы.

Притча «Бабочка»

Мудрец поселился на вершине горы, все к нему приходили, и он помогал всем советом. Но одному человеку стало завидно. Он стал говорить, что никакой он не мудрец, и что он докажет это: «Я поймаю бабочку, спрячу ее в ладони и спрошу у мудреца, что у меня там лежит. Если он скажет: «Бабочка», - я спрошу: «Живая она или мертвая?». Если он скажет: «Живая», - я ее сожму и убью, а если скажет мертвая – разожму руки, и она улетит. Пришли к мудрецу. Что это у меня в ладонях?», - спросил завистник. «Бабочка», ответил мудрец. «Какая она, живая или мертвая?». «Все в твоих руках!»

Притча «Счастливый человек»

У одного царя заболела жена. Много врачей было приглашено. Все они лечили, но не могли вылечить больную. После этого царь собрал знахарей и гадалщиков и объявил им свою волю: «Найдите такое лекарство, чтобы вылечить царицу. Если не найдете, то всех велю придать смерти – повесить». Один из них сказал, что знает лекарство от болезни царицы: «Надо найти самого счастливого человека в мире, и если его пикой побить больную, то она выздоровеет». Царь разослал по всему царству своих гонцов. Но сколько они ни искали, не могли найти счастливого человека. Если один богат и удачлив, то у него нет детей, а если есть и богатство и дети, то или они не любят его, или же кто-нибудь причиняет ему неприятности, или же жена его или дети больны. И, наконец, если все у человека имеется, то нет удовлетворения своим богатством, так как ему хочется иметь еще больше, и оттого, что он не удовлетворен, это причиняет ему массу огорчений. Потеряли надежду гонцы и прекратили было поиски, решив, что не найти им счастливого человека. Но однажды царевич ехал по дороге и слышит, как один бедный человек подошел к развалившейся землянке и говорит: «Сегодня я окончил работу, наелся и сыт. Дай я лягу и засну. Сказал, лег на кучу соломы возле землянки и тут же заснул». Царевич все это слышал и дал знать царю, что он нашел счастливого человека. Обрадованный царь послал своих людей, чтобы того счастливого человека привели к нему. Когда же привели этого человека и дали ему золота и серебра и попросили его, чтобы он уступил свою рубашку, то оказалось, что на этом счастливом человеке и рубашки-то не было.

Притча об экономии воды

В одной восточной стране случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка издал приказ «Об экономии воды». Приказ ограничивал полив личных участков двумя днями в неделю и грозил суровым наказанием заслушание. На городскую площадь вышли глашатаи и зачитали приказ. В тот же день с наступлением сумерек напуганные горожане вышли поливать свои участки. Они так старались, что наутро воды в озере стало совсем мало. Владыка сильно разгневался и

приказал тайной полиции организовать слежку за нарушителями приказа, арестовать и казнить их. В течение следующей ночи несколько человек были арестованы, а утром при большом стечении народа обезглавлены на городской площади. Ночью горожане вышли на поливку, выставив дозоры. Ситуация с водой вышла из-под контроля. В другой восточной стране также случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка приказал горожанам собраться на площади. Горожанам сообщили об истощении запасов воды в озере и предложили вместе искать пути выхода из создавшегося положения. После многочасовых споров, крика и легкой потасовки горожане пришли к соглашению о необходимости экономии воды, для чего постановили ограничить полив личных участков двумя днями в неделю. Общее решение, давшееся с таким трудом, принесло желанные плоды: люди ограничили полив. А через некоторое время кризис с водой миновал.

Умение договариваться - важный полезный навык современного человека!

«Король и сад»

Люди рассказывают о том, как один король вышел в сад и обнаружил увядающие и гибнущие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что умирает, потому что не может быть таким же высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король узнал, что она засыхает, потому что на ней не рождаются замечательные грозди, как у винограда. А виноград умирал, потому что не мог цвести так, как роза... Затем он нашел только одну посадку – анютины глазки – неизменно цветущие и свежие. На свой вопрос король получил такой ответ от цветка: «Я считал само собой разумеющимся, что, когда ты сажал меня, ты хотел именно анютины глазки. Если бы на этом месте ты захотел дуб, или виноград рад, или розу, ты бы и посадил их. Поэтому я подумал: поскольку я не могу быть ничем другим, а только тем, что я сам, я буду стараться быть этим в меру своих сил». Вы здесь, в этом Мире, потому что именно Вы нужны миру такими, какие Вы есть.

«Жить настоящим»

Забаррикадируйтесь от вашего прошлого, оно вам не нужно! Поставьте преграду плохим мыслям о будущем. Душевные страдания, нервное беспокойство, заставляющее бессмысленно тратить энергию, неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем. Воспитывайте в себе привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего «герметическими перегородками». В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая – это осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая – умение радоваться достигнутому. Если сможете достичь второй цели - ваша жизнь

превратиться в праздник. Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал жизнь.

6. Куда обратиться за психологической помощью?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр.

Психологическая помощь нужна тогда, когда в твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет, когда у тебя горе, когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить, когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты вырабатываешь другой стиль поведения или изменишь привычки. Иногда для решения твоей проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам депрессиям. Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе.

Список литературы

1. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков. - СПб: Питер, 2007.
2. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - РнД.: Издательство «Феникс», 2005.
3. Пономаренко, Л. П., Р.В. Белоусова. Психология для старшеклассников. В 2ч. - М: Издательство «ВЛАДОС», 2001.
4. «Работающие программы», выпуск 6. Без секрета всему свету. - М.:, 2000.
5. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или Как найти своё место в жизни. - М. Издательство «АСТ-ПРЕСС», 2000.
6. Степанов, С. С. Как помочь себе и другу выйти из! кризиса. - М.: Издательство «Академический Проект», 2001.
7. Степанов, С. С. Учимся владеть собой. - М.: Издательство «Академический Проект», 2001.

