

ШТОМЕСЯЧНЫ
НАВУКОВА-ПЕДАГАГІЧНЫ
ЧАСОПІС

Народная Асвета

СТРАТЭГІЯ РАЗВІЦЦЯ
МАРКЕТЫНГАВАЯ КАМПЕТЭНТНАСЦЬ ПЕДАГОГА:
ІНСТРУМЕНТЫ РАЗВІЦЦЯ

АДМІНІСТРАЦЫЙНЫ ПАРТФЕЛЬ
ГАДАВОЕ ПЛАНАВАННЕ РАБОТЫ ШКОЛЫ:
ГРАМАДЗЯНСКА-ПАТРЫЯТЫЧНАЕ ВЫХАВАННЕ

ПЕДАГАГІЧНАЯ АСАМБЛЕЯ
МЕТАДЫЧНАЯ РАБОТА Ё ШКОЛЕ:
КОЎЧЫНГ-СТРАТЭГІІ

ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ «ШКОЛЫ БЕЛАРУСІ»
СЕМІНАР-ПРАКТЫКУМ «ІНСТРУМЕНТЫ
КАНТРОЛЬНА-АЦЭНАЧНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ
НАСТАЎНІКА»

БАЦЬКОЎСКІ СХОД
ЯК НАВУЧЫЦЬ ПАДЛЕТКА
ПЕРААДОЛЬВАЦЬ СТЭС

8
2021

КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Тема для беседы с родителями

Н. К. Плавник,

доцент кафедры инновационного управления
Института бизнеса БГУ,
кандидат психологических наук



Современные родители и педагоги прилагают много усилий, чтобы дети хорошо успевали в школе, получили достойные баллы на экзаменах или по ЦТ и продолжили обучение по выбранной профессии. Но нередко вместо ответных целеустремленности, дисциплинированности, старания и сознательности мамы, папы и учителя сталкиваются с растерянностью, отсутствием концентрации внимания, беспокойством, проявляемых их воспитанниками. В итоге, несмотря на широкие возможности и ресурсы успешного карьерного становления, многие молодые люди оказываются не в состоянии добиваться результата в выбранной деятельности, а иногда даже впадают в депрессию. Эксперты в области психологии объясняют это наличием у современных подростков высокого уровня стресса, сопоставимого с уровнем стресса у взрослых. Можно ли снизить этот опасный уровень в нашем непредсказуемом и нестабильном мире? Можно, если владеть определенными психологическими знаниями.

Возрастная специфика мозговых процессов

Результаты исследования, проведенного Американской психологической ассоциацией, свидетельствуют: современные подростки недооценивают воздействие стресса на свое психическое и физическое здоровье. Между тем к самым распространенным источникам стресса ученые относят обучение в школе (83%), поступление в престижный вуз или сам процесс выбора жизненного пути после школы (69%), финансовую ситуацию в семье (65%). Взрослые часто говорят подросткам, что они уже сами отвечают за свою жизнь, однако при этом вмешиваются в жизнь тинейджеров, контролируют их успеваемость, отношения со сверстниками. А ведь в идеале роль взрослых должна заключаться в том, чтобы дать детям возможность развивать навыки самостоятельности,

которые помогут найти собственную дорогу и самостоятельно ее корректировать всю оставшуюся жизнь.

Нейрофизиологи эмпирически установили: мозг ребенка функционирует иначе, чем мозг взрослого человека, и отличия здесь не психологические, а физиологические. Именно это обстоятельство обуславливает существенные различия в мышлении, поведении, а также поступках детей и взрослых. Показательно и то, что механизм, который помогает ребенку развиваться и прогрессировать, – это механизм сосредоточенности, а также привязанности и любви к родителям. А вот механизмов самооценки и любви к самим себе у детей нет – они развиваются позже. Поэтому дети могут научиться любить себя только благодаря тому, что видят, как к ним относятся их родители: **что** им говорят, **как** говорят, **что** и **как** делают. Именно эти возрастные физиологические особенности легли в

основу принципов **позитивного родительства** и **безусловного воспитания**, позволяющих взрослым выстраивать отношения с подростками на основе сотрудничества и любви.

Позитивное родительство

Позитивное родительство строится на создании конструктивных связей между ребенком, отцом и матерью, на взаимоуважении в семье, заботе о максимальной реализации потенциала сына или дочери, а также убежденности старших в том, что в каждом взрослеющем человеке уже есть все необходимые ресурсы для развития. Позитивное родительство как подход к воспитанию детей основательно изучалось на протяжении более чем 30 лет в 25 странах мира. Исследования, проведенные экспертами Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), показали безусловную эффективность этого подхода и стали основанием для создания программы позитивного родительства, самой обширной в мире среди программ развития родительских навыков. С 2015 г. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) активно занимается ее продвижением, а в 2018 г. ООН официально признала доказательную базу этой программы.

Принципы позитивного родительства

1. Позвольте ребенку быть самим собой.

Он имеет право отличаться от других. Ребенок не обязан быть отличником, играть в футбол, любить балет, осваивать игру в шахматы, хотеть учить английский.

2. **Позвольте ребенку ошибаться.** Но что мы считаем ошибкой? Если ребенок пришел домой с синяком под глазом, вместо вопроса «Кто виноват?» задайте три других: «Что случилось?» – и ребенок рассказывает сам факт; «Какие выводы ты сделал?» – и он начинает рассуждать на предложенную тему; «Как ты поступишь в следующий раз, что ты сделаешь по-другому?» – и ребенок обобщает свой опыт.

3. **Позвольте ребенку проявлять негативные эмоции.** Он может заплакать от обиды, усталости, из-за проблем в школе, может упрекнуть, что вы несправедливы. Давать выход эмоциям совершенно нормально, поскольку, во-первых, выход эмоций облегчает состояние, во-вторых, демонстрирует доверие – кому, как ни родителям, можно показать свою слабость?

4. **Позвольте ребенку хотеть.** Человек, который знает, чего хочет, легче побудить к действию. Только полная, безграничная свобода «желать» позволяет ребенку из огромного списка возможностей выбрать оптимальные.

5. **Позвольте ребенку выражать свой протест.** Очень важно понимать разницу между свободой, предоставляемой ребенку, и вседозволенностью. Дайте ему возможность сказать

«нет», но последнее слово оставьте за собой. «Я не буду надевать шапку», – заявляет вам дочь, когда на улице метель и -20°. Ваша задача – объяснить, чем может быть чревато ее решение, и спросить, готова ли она к таким последствиям. Если бунт продолжается, вы можете сказать примерно следующее: «Я понял(а), что ты готова к этим последствиям. Но я ответственен(на) за тебя и твое здоровье, поэтому все же не могу позволить так поступить».

Безусловное воспитание

Основа безусловного воспитания – убежденность родителей в том, что причины того или иного поведения детей оказываются, как правило, внутренними, а не внешними, т. е. действия ребенка являются выражением его чувств и эмоций, потребностей и намерений. Взрослые должны понимать, что поведение детей не следует цели вывести родителей из себя. Они просто проявляют свой внутренний конфликт тем способом, который им доступен.

Принципы безусловного воспитания

(сформулированы американским педагогом и психологом Альфи Коном)

1. **Рефлексируйте: будьте честны с собой относительно своих мотивов воспитания.** Чем вы более прозрачны для самих себя, тем лучше понимаете, как ваши потребности и опыт влияют на ваше обращение с детьми.

2. **Пересматривайте свои требования.** Если ребенок не делает того, что вы хотите, возможно, проблема не в ребенке, а в ваших требованиях.

3. **Не упускайте из вида долгосрочные цели.** Все, что вы регулярно делаете с детьми, необходимо оценивать в свете конечных целей. Ответьте себе на вопрос, помогают ли ребенку ваши реакции на какие-либо его поступки стать достойным, ответственным, отзывчивым человеком?

4. **Ставьте на первое место отношения.** Нет ничего важнее отношений, которые мы строим с детьми. Разбираться с плохим поведением и решать проблемы легче, когда дети чувствуют себя с нами в безопасности и могут объяснить причины своих поступков.

5. **Измените не только поступки, но и взгляды.** Безусловные родители не только избегают наказывать детей – они иначе видят ситуацию. Когда ребенок делает что-то неприемлемое, они склонны рассматривать проступок как проблему, которую необходимо решить, как возможность научить ребенка, а не заставить его страдать.

6. **Уважайте личность.** Дети больше уважают других людей (в том числе нас), если чувствуют, что их тоже уважают. Как сказал известный американский психолог Томас Гордон: «Иногда дети яснее родителей знают, когда им хочется спать или

есть; они лучше понимают характер своих друзей, собственные заветные желания и цели, а также как к ним относятся учителя. Дети четко слышат нужды и потребности своего тела, различают, кого они любят, а кого нет, что ценят, а что нет».

7. Меньше говорите, больше слушайте. Это помогает нам стать более чуткими и надежнее поддерживать детей.

8. Приписывайте детям самые лучшие мотивы, какие позволяют предположить факты. Ведь мы не всегда знаем точно, почему ребенок поступил именно так, а не иначе. Даже в случае, когда презумпция невиновности может быть необоснованной, она может побудить ребенка соответствовать своему положительному образу в глазах родителей.

Таким образом, безусловное воспитание предполагает в определенном роде кредит доверия родителей подростку, общение, основанное на любви и заботе, и позволяет взрослому человеку почувствовать свою ценность и значимость. Но как понять, готовы ли сын или дочь к самостоятельному принятию решений? Для этого авторы книги «Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью» нейропсихолог Уильям Стиксруд и педагог Нед Джонсон предлагают родителям ответить на вопросы.

Вопросы для родителей

1. Умеет ли подросток отвечать за себя?

Кто инициировал поиск учебного заведения, в которое молодой человек собирается поступать? Если вы собирали за ребенка документы, писали за него сочинения, письма, скорее всего, отвечать за себя он не готов.

2. Адекватно ли ваш ребенок воспринимает самого себя?

Знает ли, что именно ему дается тяжело, а что легко? Признает ли он, что становится

раздражительным, когда спит меньше восьми часов? Понимает ли, когда работает лучше всего, а когда нужно отдохнуть? Чувствует ли, что ему требуется помощь?

3. Владеет ли ваш ребенок навыками саморегуляции?

Может ли он сам вовремя ложиться спать и вовремя вставать, чтобы чувствовать себя отдохнувшим? Может ли самостоятельно регулировать сроки использования гаджетов, время, проводимое за компьютерными играми?

4. Мотивирован ли ваш ребенок на самостоятельную учебу?

Может ли отказаться от развлечений, когда надо делать домашнее задание? Сдает ли в срок домашние сочинения и рефераты? Может ли работать над конкретным проектом настойчиво и продолжительное время?

5. Может ли ваш ребенок самостоятельно справляться с повседневными делами?

Назначает ли он сам встречи и приходит ли на них вовремя? Стирает ли сам свои вещи? Умеет ли выбирать, с кем общаться? Может ли следить за важными вещами (такими, как кошелек, ключи)?

6. Может ли ваш ребенок регулировать и снимать стресс конструктивными способами?

Не пытается ли, идя по пути наименьшего сопротивления или просто в силу психологической неосведомленности, прибегнуть к нездоровым способам снятия напряжения (курению, употреблению алкоголя и т. д.)? Знаком ли со здоровыми механизмами выживания? Владеет ли техниками управления стрессом?

7. Обладает ли ваш ребенок достаточными коммуникативными навыками, чтобы ориентироваться в новой социальной среде?

Умеет ли налаживать дружеские отношения со сверстниками, конструктивно разрешать конфликты?

Резюме автора

Только родители, ежедневно и внимательно наблюдающие за своим ребенком, доверяющие ему и пользующиеся его доверием, умеющие понять и поддержать, объяснить и простить, могут воспитать человека стрессоустойчивого, уверенного в себе, способного продуктивно реализоваться и в профессии, и в личной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Карабанова, О. А.** Позитивное родительство – путь к сотрудничеству и развитию / О. А. Карабанова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 11. – С 157–161.
2. **Кон, А.** Воспитание сердцем / А. Кон. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 336 с.
3. **Овчарова, Р. В.** Психология родительства / Р. В. Овчарова. – М.: Академия, 2005. – 368 с.
4. **Стиксруд, У.** Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью / У. Стиксруд, Н. Джонсон. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 464 с.