**ПСИХОЛОГ РАДИТЬ**

 **Усміхніться життю - і воно у відповідь усміхнеться вам**

 На запитання, чого вам бракує в житті, можна почути які завгодно відповіді: грошей, любові, розуміння, машини і багато-багато інших речей. Але мало хто в довгому переліку бажаного й відсутнього назве ... сміх. Тим часом - це потужний і дієвий засіб нормалізації здоров'я людини, досягнення внутрішньої гармонії та успіху.

 **Сміх убиває віруси й онкоклітини**

 Але нам, прагматикам і раціоналістам, досить важко повірити в ефективність такого "ірраціонального" методу без зрозумілих нам зматеріалізованих аргументів. Цікаво, що з приводу психотерапії кажуть медики - науковці й практики?

 У наш час сміхотерапія широко досліджується в різних країнах і в різних медичних закладах. Приміром, американські вчені зафіксували такі результати: під час сміху відбувається вібрація м'язів, яка знімає з них напруження. Крім того, сміх знижує частоту ритму серця та рівень артеріального тиску, допомагає вентиляції легенів. У крові підвищується рівень адреналіну, мозок виробляє підвищену кількість ендорфіну та поліпшує загальний тонус організму. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Звуки "хі-хі", "ха-ха", "хо-хо" дають команду клітинам імунної системи (Т-лімфоцитам, імуноглобулінам, інтерферону) атакувати чужорідні для них тіла - віруси, злоякісні клітини тощо.

 Кардіологи з Балтиморського медичного центру стверджують, що почуття гумору й сміх можуть захистити від серцевих порушень, тоді як нервово-психічна напруженість ушкоджує ендотелій - захисний бар'єр, який вистеляє кровоносні судини. Песимізм провокує виникнення запальних процесів в організмі та утворення холестеринових бляшок в артеріях.

 Науковці з Бермінгемського товариства з вивчення сміху після дослідження, яке вони проводили з онкохворими, також зробили вражаючі висновки. В учасників дослідної групи, в якій весь час практикували сміхотерапію, були кращими медичні показники, швидше досягався позитивний результат лікування, відбувався процес одужання.

 Індійський доктор Мадан Катарія організував по всьому світу 200 центрів сміху, в яких люди за допомогою сміхотерапії і дихальної гімнастики позбуваються навіть патологій, які зазвичай лікуються хірургічно, приміром гриж чи випадання матки. Є дані й щодо вилікування артриту, остеохондрозу хребта та інших серцевих захворювань. Сміх за обіднім столом знижує рівень глюкози в крові, що особливо важливо для діабетиків.

 Про позитивний вплив сміху на процес одужання можна говорити на досвіді тисяч хворих. Але найвідомішим пацієнтом, який вилікувався від невиліковної хвороби хребта (його мучив нестерпний біль, і лікарі давали несприятливі прогнози), є Норман Казінс. Безуспішно випробувавши на собі всі можливі засоби, він інтуїтивно знайшов сам для себе метод лікування: накупив собі коміксів, гумористичних журналів, відеокасет із кінокомедіями, зняв готельний номер, де в "цій компанії" весело проводив час. Через два тижні він повернувся додому практично здоровою людиною. Адже, за словами відомого фізіолога Івана Павлова, організм - це саморегуляційна система, а сміх вмикає цей механізм. Своє одужання Норман Казінс описав у книзі "Анатомія хвороби очима пацієнта", яка стала світовим бестселером.

 Сміх - це шлях до успіху в особистому і професійному житті.

 А чи впливає наш сміх на оточуючих, рідних, друзів, колег по роботі?

 Так, сміх корисний не лише для людини, яка сміється, а й для тих, хто її оточує. Особливо це чітко простежується у батьків і дітей. У матерів, які часто сміються, немовлята значно рідше хворіють на вірусні захворювання. Цікаво, що ті, хто здатен щиро посміятися над жартом близької людини, мають вищу опірність організму за тих, хто уміє влучно жартувати. Та не всякий сміх має такий благодатний вплив. Якщо сміх злий, глузливий чи несе якісь інші негативні прояви, він завдає шкоди і тому, хто сміється, і тому, кому адресований, і тому, хто його чує.

 - Який вплив має здатність сміятися на успішність людини в житті?

 - Безпосередній. До того ж у всіх сферах життя - від особистої до професійної. Психологи стверджують, що лише у 20% випадків люди сміються з жартів, у решті ж випадків - для встановлення контакту, налагодження дружніх стосунків, розв'язання ділових завдань. Тому, хто не вміє сміятися, робити це важче.

Що ж стосується особистих стосунків, то знову ж таки, за спостереженням психологів, дуже часто жінки у разі приєднання до їхнього товариства чоловіків, починають сміятися. Зміна їхньої поведінки відбувається спонтанно, на підсвідомому, інтуїтивному рівні. Адже чоловіки також на підсвідомому рівні надають перевагу життєрадісним жінкам, а отже, здатним наповнити своє потомство потрібною для продовження роду силою. Постійно сумна жінка, кутики губ якої завжди опущені донизу, негативно впливає на свого чоловіка навіть на фізіологічному рівні - у нього знижується потенція, у деяких випадках це призводить до повної імпотенції.

 Українська поетеса Леся Українка писала: "...щоб не плакать, я сміялась". Можливо, в цих словах криється формула успіху?

 Уміння з гумором подивитися на власні невдачі, по-доброму посміятися над собою і над ситуацією - це шлях до майбутніх перемог. Зацикленість на неприємностях, образи - це темні окуляри, що заважають побачити та зреалізувати сотні можливостей, які життя дає кожному.

 **Як наповнити себе сміхом**

 Вчитися це робити. Лікарі стверджують, що для підтримання нормального самопочуття людина повинна усміхнутися не менше 17 разів на день. Перед усім людина має навчитися дякувати життю за все. Таким чином вона притягуватиме до себе позитивні ситуації, позитивних людей тощо. Допомагають психологічні установки типу "Я життєрадісний", які потрібно повторювати по кілька разів зранку, вдень і на ніч, намагаючись уявити себе життєрадісною людиною. Досить швидко цей образ перейде в душевний стан. Але інколи люди настільки зациклені на своїх неприємностях і образах, що їхня свідомість відмовляється пропускати позитивні уявлення на рівень підсвідомості. Це я побачила на прикладі однієї жінки, яка звернулася до мене. Непорозуміння з батьками, біль, якого їй завдав чоловік, стали для неї глухою стіною, що стояла на її шляху до успіху й радості. Під час зчитування інформації про те, що їй потрібно для нормалізації свого життя у всіх його сферах, я побачила дуже цікаві образи: вона дивиться на своїх батьків і чоловіка, через яких проходить яскраве тепле сонячне проміння. А відтак вони не є для неї заслоном для того, щоб вона рухалася далі, відчуваючи тепло, помічаючи яскраві фарби, перебуваючи в комфорті цього світу. Після того як жінка стала регулярно робити описану вправу, уявляючи ці образи, в її житті відбулися разючі зміни. Ця вправа може допомогти й іншим людям. Бо практично кожен має в душі образи й страхи, яких можна таким чином позбутися.

 Зарядити себе життєрадісністю, навчитися сміятися можна і за допомогою води, яка, як відомо, є унікальним носієм інформації. Зробити це дуже легко. Зранку наповнити склянку водою, повторити над нею "Я наповнююся сміхом (життєрадісністю, впевненістю)" або щось на кшталт цього і випити цю воду. Протягом дня, вживаючи якусь рідину (сік, чай, каву), повторювати ці слова. І дуже швидко ви відчуєте зміни у своєму настрої, здоров'ї, стосунках з людьми.

 Чи можна сказати, що сміхотерапія потрібна кожній людині?

 Не кожній, а лише тим, хто потребує лікування. Адже терапія - означає лікування. Його сьогодні справді потребує величезна кількість людей. Окрім тих, хто перебуває в стані внутрішньої рівноваги, любить життя і вміє радіти всім його проявам.

 **ТЕЛЕВІЗОР ШКІДЛИВИЙ ДЛЯ МОЗКУ, СЕРЦЯ Й М'ЯЗІВ**

 Понад 90% мешканців цивілізованих країн світу надають перевагу відпочинку перед телевізором. За кілька десятків років існування "коробки, що розмовляє", люди так до неї звикли, що не знають, куди себе подіти, якщо та вийде з ладу. Багато, хто вмикає телевізор відразу після пробудження і засинає під нього. А дехто ще й умудряється виконувати у супроводі "його" хатні справи і навіть роботу, яка потребує розумового зосередження. Споживачі телевізійної продукції дивляться сьогодні все підряд: інформаційні передачі, розважальні шоу, кінофільми, телесеріали тощо. Це стосується людей усіх вікових категорій: стареньких бабусь і дідусів, людей активного віку, дітей. Телебачення за силою залежності від нього називають наркотиком. Однак порівняно з останнім воно є "зброєю" значно масовішого впливу. Чи немає в цьому перебільшення? Психологи й лікарі стверджують, що істинних руйнівних "масштабів" телевізії ми ще не усвідомили. Але й того, що сьогодні достовірно відомо щодо впливу телебачення на людину, достатньо, щоб зрозуміти його згубність. По-перше, воно відбирає у людей потребу шукати "розваг" для мозку, яка в кожного закладена від природи: читати книги, малювати, конструювати, щось вивчати, ходити в театри, музеї тощо. Навіщо напружуватися, якщо варто лише увімкнути телевізор і на тебе поллється потік інформації? Але річ у тім, що це пасивне споживання, яке не може задовольнити фізіологічні потреби "сірої речовини". Адже йому пропонуються вже готові образи, формули, шаблони. Мозку ж потрібно мислити, аналізувати тощо. Лише тоді він розвивається. Пасивність спричинює атрофування й деградацію мозкової тканини. І справа не лише в тому, що від цього страждає інтелект, загальний розвиток людини. А й у тому, що мозкові клітини починають старіти й відмирати. Адже за відсутності навантажень на них організм починає у значно меншій кількості постачати їх кров'ю, в якій містяться поживні речовини й кисень. Унаслідок цього в людини псується пам'ять, розвивається склероз, а також хвороби різних органів і систем, які безпосередньо пов'язані з головним мозком.

 Окрім того, під час перегляду телепередач людина здебільшого перебуває в одній позі. Це спричинює атрофію м'язів і суглобів. З часом перші стають млявими, а другі - закостенілими. Без постійного фізичного напруження зв'язок їх із нервовою системою слабшає і вони погано реагують на її імпульси й команди. Розвиток серцево-судинних патологій, артриту, артрозу, остеохондрозу та інших захворювань значно пришвидшується у разі лежання на дивані перед телевізором. Свого часу англійські лікарі розпочали кампанію, вимагаючи, щоб більшість телевізійних передач супроводжувались телевізійним рядком унизу екрана, типу такого, який пишуть на пачці цигарок: "Мінздоров'я попереджує: небезпечно для здоров'я".

 Більшість людей скептично ставиться до того, що вони підпадають під категорію залежності. Але кожен може перевірити це за допомогою простого способу: спробуйте кілька днів втриматися від перегляду будь-яких телепередач (не вмикайте телевізор зовсім). Якщо за цей період у вас з'являться такі симптоми, як тривожність, дискомфорт, відчуття розгубленості, порожнечі, дратівливість тощо, ви - справжній "телеман" і потребуєте лікування, якщо не професійного (у психолога), то хоча б самолікування. А саме: спробуйте змінити свій режим дня та звички, але обов'язково на приємні для вас речі. Зокрема, щодня прогулюйтеся на свіжому повітрі, відновіть стосунки з друзями, приділяйте увагу спілкуванню з близькими, час від часу ходіть у культурно-розважальні центри, читайте книги, розв'язуйте кросворди, запишіться в гурток (танцювальний тощо), займіться улюбленою справою. Не живіть чужим життям. У вас є власне. Тож зробіть його цікавим і важливим.

 **Як впливає стрес на ваше здоров’я**

Майже кожна жінка може пригадати, що в житті вона могла стати або стала жертвою насильства. Будь-яке насильство, фізичне, сексуальне чи моральне створює суттєвий травматичний вплив як на життя та здоров’я, так і на ставлення до себе та оточуючих.

Зазнавши насильства, ви втрачаєте контроль над своєю долею, віру в свої сили та можливості, перестаєте довіряти людям. Реакції на стрес, що виникають в результаті пережитого насильства, можуть суттєво змінити вашу особистість та поведінку.

Якщо ви стали жертвою насильства – головне, зрозумійте, що з вами не сталося нічого такого, що змінило б вас. Ви залишились такою ж людиною, з тими ж чеснотами, якою були і до інциденту. Не дозволяйте собі відчувати провину, не повторюйте подумки фрази: „ краще б я ....”, „ якби я не ...”, „потрібно б ...”.

Немає значення – чи ви стали випадковою жертвою насильства, чи постійно відчуваєте моральний, психологічний або фізичний вплив будь-кого з оточуючих вас людей.

Вам, в першу чергу, треба усвідомити свої почуття і впоратися з негативними емоціями. Не виражені, приховані, не усвідомлені негативні емоції завдають великої шкоди вашому здоров’ю. Наприклад, подавлений, не виражений гнів сильно спазмує жовчний міхур, від чого змінюється флора в жовчному міхурі і протоках, в результаті чого з’являються хвороби жовчного міхура та печінки. Страх і хвилювання змінюють флору у товстому кишечнику.

Науковці довели, що у людини, яка постійно відчуває тривогу, знаходиться в стресі, знижується рівень опору до хвороб. В результаті, вірусне захворювання або будь-який функціональний розлад стає більш імовірним. До того ж стрес призводить до загострення хронічних захворювань, поглиблює наслідки перенесених хвороб або спадкових дефектів.

Ви маєте дві можливості – звернутися до психолога або подолати стрес самостійно.

 Чим вам допоможе психолог?

 Якщо ви відчуваєте, що знаходитись під впливом негативних емоцій, що вам подолати відчуття образи, гніву, страху або ви відчуваєте дискомфорт, але не можете дати собі раду і розв’язати свої внутрішні конфлікти, краще звернутися до психолога або психотерапевта. Спеціаліст володіє рядом технологій з подолання наслідків стресу.

Не відкладайте, не чекайте, коли у вас з’явиться вільний час, він може з’явитися надто пізно.

В кабінеті психолога ви будете мати можливість розповісти про події, які завдали вам травми, і пов’язані з ними переживання. Це допоможе знизити у вас почуття безпорадності, ізоляції та сорому.

Ви, таким чином, встановлюєте зв’язок вашого теперішнього стану з попереднім травматичним досвідом. Розмірковуючи вголос, будуючи логічний ланцюжок з пережитих подій, ви можете зрозуміти, як вплинуло на вас те, що трапилось, і навіть зможете прийняти важливе для вас рішення.

Ви не в змозі змінити минулого, але можете змінити своє ставлення до нього.

Що ви можете зробити для себе самостійно?

Якщо у вас в даний момент немає можливості звернутися до психолога або тема розмови настільки інтимна для вас, що взагалі ні з ким не хочеться обговорювати, ви можете в деякій мірі поліпшити свій стан самотужки.

**1. Вправа з дзеркалом**

Розкажіть про те, що вас хвилює самі собі. Сядьте зручніше перед дзеркалом і поговоріть самі з собою. Розкажіть, про все, що з вами сталося і спробуйте проаналізувати те, що трапилось. Говоріть з собою до того часу, поки все, що вас хвилює, не буде промовлено вголос, і ви не відчуєте полегшення.

**2. Лист до себе**

Деяким краще допоможе перенесення всіх своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте і думаєте. Цей спосіб має перевагу, що письмова мова більш коротка та лаконічна. В процесі змалювання у листі ситуації розуміння проблеми настає швидше, ніж у розмові. Лист можна відразу ж знищити, або сховати і перечитати, коли вас знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним впоратись, як минулого разу.

**3. Звільнення від почуття образи**

Для поліпшення свого стану вам дуже важливо звільнитися від почуття образи і пробачити тих людей, які вас образили. Американський психолог Луіза Хей вважає, що: „ Прихована образа, критика себе та інших найбільш шкідливі для здоров’я емоції. Ми повинні звільнитися від минулого і пробачити всіх без винятку, включаючи самих себе. Повне звільнення від образи або злості виліковує ваші хвороби.”

Луіза Хей радить щодня протягом місяця один раз в день робити вправу „розчинення образи”.

Сядьте де-небудь в тихому місці, розслабтесь. Уявіть, що ви в затемненому театрі і перед вами невелика сцена. Поставте на сцену людину, яка вас образила (людину, яку ви більш за все на світі ненавидите). Ця людина може бути живою чи мертвою і ваша ненависть може бути як в минулому, так і в теперішньому часі. Коли ви ясно побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось добре, те, що для цієї людини має велике значення. Уявіть, що вона всміхається і щаслива. Затримайте цей образ у вашій уяві на декілька хвилин, а потім нехай він зникне.

Потім, коли людина, яку ви хотіли б побачити, залишить сцену, поставте туди себе. Уявіть, що з вами відбувається тільки щось хороше. Уявіть себе щасливою і усміхненою. Знайте, що у всесвіті вистачає добра для всіх нас.

Ця вправа розчиняє темні хмари накопиченої образи. Деяким ця вправа буде здаватися дуже важкою. Якщо ви пригадаєте людину, яку вам пробачити дуже важко, то саме її вам необхідно пробачити. Пробачення – означає звільнення. Головне – це бажання пробачити. Ви повинні зрозуміти, що людина, яка вам завдала образи, теж відчула образу і в той момент, коли ображала вас не могла вчинити по-іншому.

**4. Поліпшення свого стану шляхом релаксації**

Релаксація – це довільне розслаблення м’язів. Активізуючи діяльність нервової системи релаксація регулює настрій і ступінь фізичного збудження, дозволяє ослабити або зняти викликану стресом психічну та м’язову напругу.

Однією з найбільш доступних для самостійного виконання є вправа на розслаблення за Фредеріком Пірсом.

**Як налаштуватися на позитив**

Змінити життя на краще під силу кожному із нас. Варто починати з кардинальної перебудови власного мислення. Бо негативні думки і скиглення на кшталт “як мені важко, який/яка я нещасний/нещасна”, привернуть у ваше життя негатив. А от позитивні думки та вчинки, навпаки — допоможуть вам досягти те, чого насправді бажаєте і що вам потрібно. Фахівці запевняють: якщо налаштуватися на позитив, усе неодмінно приведе до очікуваних результатів. Як це зробити ?

— Отже, що ж таке позитивне мислення?

— Перш за все, це підсвідоме налаштування людини на щось хороше. Як би пафосно не звучало, але позитивне мислення змінює у житті усе. Іншими стають думки, вчинки, зовнішній вигляд, а в очах з’являється блиск. Усі ці зміни приведуть до того, що життя буде по-справжньому наповнене радісними новинами, добрими справами. Адже позитив — це згусток енергії, який клубиться в голові. Усе це налаштування на добро як через передавач отримує наша душа. Позитив — це мислення, яке йде від Бога, а Бог — це любов. Відтак людина отримує психологічну підтримку зі сторони неба. І якщо позитивно налаштувати свої думки, то матимете велику силу. Але щоб правильно нею скористатися, треба мати ще й мету у житті.

— Як же позбутися нав’язливих думок, що часто не дають спокійно жити?

— Справа в тому, що багато людей зараз живе у передчутті поганого, незважаючи на те, що вони багато чого мають. Утім, весь час себе все одно накручують. Відтак треба вчитися налаштовувати себе правильно й вірити у те, що все в житті буде гаразд. Просити допомоги у вищих сил, більше спілкуватися з друзями чи знайомими, які заряджають вас позитивом. І спілкування з ними має бути цікавим. Люди мають вчитися в інших доброти.

Окрім того, ніколи не треба думати, що кінцевий результат не виправдає сподівань. Або ж взагалі розмірковувати про те, що нічого в житті не вдасться. Так бути не може. Завжди в критичний момент вищі сили нададуть можливість вийти із ситуації і вчинити правильно. Як це зробити — підкаже й інтуїція. Лише треба вміти до неї дослухатись і навчитися її розвивати.

— Що треба для цього зробити?

— Насамперед працювати над собою, прислухатися до себе. У певний період життя завжди нам на шляху зустрічаються потрібні люди і відбуваються лише необхідні події. Але часто-густо просто пропускаємо усю необхідну інформацію крізь вуха. І лише позитивне мислення може нам допомогти відчути отой правильний шлях. Наприклад, коли хворієш, то зазвичай думаєш про щось погане, а треба навпаки запевняти себе, що ти здоровий і все гаразд. І найосновніше: варто навчитися правильно будувати свої думки. А ще — правильніше говорити.

— Але все одно інколи й намагаєшся думати про хороше, а хтось зіпсує настрій — і вже ні про який позитив не думаєш. Як бути із цим?

— Негатив — це стара енергія, яка заважає жити. Якщо хтось із вами починає сваритися — просто не зважайте на цю людину. Адже зло породжує зло. І сварка ніколи ні до чого хорошого не призведе. Приміром, якщо чоловік з жінкою свариться, то жінці варто промовчати, і тоді чоловікові вже і не буде з ким з’ясовувати стосунки. Від зла й агресії нічого хорошого не буде. Щоб у житті панувала гармонія, то треба довіритися собі, відкрити серце, відчути гармонію і жити в ній. Коли ти радісний, у тебе все виходить, а потім вона притуплюється і ти вже знову починаєш себе накручувати. Робити цього не можна.

— Отже, як же навчитися жити у гармонії з собою?

— Насамперед позбутися негативної енергетики. Треба навчитися відмежовуватися від усього, що відбувається у житті і по-справжньому відпочивати. Як це зробити? Дуже просто. Приміром, увечері забороніть собі думати. Просто спокійно полежіть. Якщо думки знову роїтимуть у голові, женіть їх. Спробуйте робити так кілька разів. І все вийде. Після такого сеансу відчуєте полегшення, пройде внутрішня очистка енергії. Треба вчитися жити у позитиві — це сила слова, думки і волі людини. До речі, стара енергія, яка існує в цьому світі, відмирає, і через п’ять років почнеться нове життя. Духовність відродиться. І жити буде легше.

— У багатьох людей час від часу виникає погане передчуття. Чи можна його позбутися?

— Скажу так, що сама людина собі створює проблеми. Від поганих думок і настрою виникають ці передчуття. Тож треба просто до себе цього не підпускати. Ще раз наголошую: навчіться відмежовуватися. Якщо щось турбує, то коли лягаєте спати, попросіть у Бога допомоги.

І пам’ятайте про те, що варто обмежити вживання таких слів, як ні, не хочу, не буду. Вони мають неабияку енергетику. Слова-заперечення несуть негатив у наше життя. А ще треба дотримуватися Божих заповідей, тоді у житті буде все гаразд.

— Порада тим, хто хоче жити щасливо — це позитивні думки. І пам’ятайте, якщо хочете, щоб вас любили, то й ви маєте давати любов людині від щирого серця. Перш ніж вимагати від людини щось, самі зробіть для неї добро. Вчіться не тримати в собі образи, зло, бо все це виїдає людину зсередини. Головне — будьте оптимістами. Адже недарма кажуть: як назвеш корабель, так він і попливе. Це ж і з нашим життям: як ставитимемося до нього, те й матимемо.

 **Як навчити школярів розв’язувати конфлікти**

 Профілактика конфліктів в учнівському колективі

Шкільне життя сповнене конфліктів,тому кожному учасникові навчально-виховного процесу необхідно знати психологічну природу конфлікту, його структуру й динаміку,ефективні шляхи розв’язання.

Структура конфліктної ситуації складається з внутрішньої та зовнішньої позиції учасників, їх взаємодії та об’єкта конфлікту (див. схему 1).

 

У внутрішній позиції учасників можна виділити мету,інтереси і мотиви конфлікту. Все це впливає на перебіг конфліктної ситуації, але перебуває ніби за «кадром» і часто не аналізується, не проговорюється в ході конфліктної взаємодії. Зовнішня позиція проявляється у висловлюваннях, відображається в думках, поглядах, побажаннях.

Розрізняти внутрішню і зовнішню позицію учасників конфлікту треба для того, щоб побачити за зовнішнім і ситуативним внутрішнє, суттєве. Наприклад: за зовнішньою агресивністю, упертістю, понурістю школяра криється прагнення до самоствердження, поваги, справедливості.

У більшості випадків конфлікти виникають тому, що одні люди зосереджують свою увагу на меті яку буде досягнуто, другі-на жертвах, на які вони підуть. Це подібне до суперечки про склянку, яка порожня на половину чи на половину повна.

Важливою є проблема достовірності, ущемлення бажань, інтересів чи потреб людини. У таких випадках поведінка впливає на ставлення, а ставлення, у свою чергу, діє на поведінку.

Усі ми знаємо, що коли втрачаємо контроль над своїми почуттями, емоціями, коли з’являються неприємні спогади, то навіть незначну проблему можемо перетворити у великий конфлікт.

Наочно конфлікт можна уявити у вигляді айсберга, в якому видно тільки надводну частину, а все, що під водою, сховане (див.мал.1).



Ця проста схема свідчить про те, що відсутність співпраці, конструктивного спілкування, поваги до особистості не приведе до розв’язання конфлікту, а будь-які спроби поверхових, зовнішніх впливів будуть марними (див. мал. 2).



На малюнку 2 бачимо, що вміння ефективного спілкування, співпраці і позитивного ствердження особистості значно полегшує підхід до конфліктної ситуації. Це відбувається завдяки погодженості, позитивному, конструктивному спілкуванню, співпраці.

 **Причини порушення дисципліни**

Боротьба за владу. Суспільство цінує «Сильну особистість». Для дітей «Сильна особистість» може означати не владу над собою, а владу над іншими людьми. Деякі учні негативно поводяться, тому що для них важливо встановити свою владу над учителем, над класом. Як правило, властолюбці не діють без глядачів. Вони провокують учителя перед усім класом, нешанобливо й зухвало відповідають вчителю, демонстративно беруть під захист товаришів. «Синдром адвоката» виявляється в іншій формі: не грубіянять, розмовляють у ввічливій і дружній манері, але з явним сарказмом, використовують «маску зневаги» чи «маску співчуття» як засоби для досягнення влади.

Запобігати невдачі. Деякі учні так бояться повторити поразку, невдачу, що воліють нічого не робити, їм здається, що вони не відповідають запитам учителів, батьків чи своїм власним надмірно завищеним вимогам. Типові причини орієнтації учня на запобігання невдач: занадто високі вимоги дорослих, увага до змагань, перфекціонізм (вимога від себе досконалості). Учні не справляються із завданням та воліють залишитися в ізоляції. Поведінка: втечі з уроку, прогули, відкладання «на потім», незавершеність початої справи, посилання на хвороби.

Привертання уваги. Увага – базова психологічна потреба, така, як їжа й питво з погляду фізіології. Іноді в дитини з раннього дитинства може скластися враження, що вона одержує більше уваги від дорослих, коли поводиться погано. Деякі учні також вибирають погану поведінку, щоб звернути на себе увагу вчителя чи однолітків. Ознаками привернення уваги на уроці можуть стати: гучна невитримана поведінка, питання не по темі, часті питання, ігри на уроці, робота в уповільненому темпі, прохання пояснити «ще раз для мене».

Помста. Для деяких учнів головною метою їхньої присутності в класі стає помста за реальну чи вигадану образу. Вони це можуть робити комусь з учителів, дітей чи всьому класу. Такі діти виглядають злими, похмурими, їх мова переповнена негативними епітетами. Вони постійно щось ламають, псують. Якщо учню відома якась слабкість учителя, він неодмінно нею скористається. Можливо також відчужене уникання. Такі діти замкнуті, похмурі та комунікабельні, їм подобається зачіпати й спантеличувати вчителя своєю непіддатливістю. Зрештою учитель відчуває свою провину та нездатність щось змінити.

**Психологічна корекція невпевненості в собі**

Виховання впевненості в собі в дитини полягає в розвитку адекватних її можливостям домагань і самооцінювання. Необхідно викликати в дитини почуття симпатії до самої себе, самоповаги на основі більш точного знання своїх достоїнств і вад. Виховувати сміливість ризикувати (у розумних межах), бути самим собою без побоювання «втратити себе», бажання прагнути до успіху і самостверджування у своїх починаннях.

Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки:

 Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання й одержує задоволення від зробленого.

 Не перехвалюйте дитину, але й не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.

 Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути в чомусь краще її.

 Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. Підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина може також досягти цього.

 Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.

 Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Порівняйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

 Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.

 Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.

 Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.

 Залучайте дитину до виконання різних доручень, пов’язаних зі спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором’язливій дитині довелося б вступити в контакт із «чужими» дорослими. Наприклад, "треба довідатися, про що ця цікава книжка з чудовими картинками. Давай запитаємо бібліотекаря (продавця) і попросимо дати нам її подивитися". Звичайно в такій ситуації «вимушеного» спілкування дитина спочатку скута настільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно і чітко, іноді навіть посміхається.

Психологічна корекція тривожності

У роботі з дітьми з високою тривожністю необхідно:

 Постійно підбадьорювати, заохочувати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;

 Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;

 Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;

 Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;

 Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;

 Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості і рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність, занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носієм гнітючих переживань позбутися власних страхів.

Напрямки корекції:

 Вироблення конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях, а також оволодіння прийомами, що дають змогу дати раду зайвому хвилюванні, тривозі;

 Зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки й уявлення про себе, турбота про «особистісний ріст» людини.