

Мастер-класс для учителей

«Общение с «трудными» подростками»

(Коррекция девиантного поведения)

1. **Вступительное слово**, организация пространства?
2. **Приветствие** - передай рукопожатие
3. **Разминка** – «Кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди». Все по команде выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково.
4. **Ассоциации** «Трудный подросток», «Девиантное поведение»
Подведение к тому, что восприятие подростка как проблему и негатив приводит к тому, что работу сводится к тому что бы как помочь себе а не подростку.
Соответственно целесообразно перестроить образ подростка на тот которому нужна защита поддержка и т.п. Чтобы справиться с негативными чувствами возникающими в стрессовых ситуациях общения с трудными подростками, нам помогут
5. **техники саморегуляции:**
 - Дыхание
 - Образ. (2-3 мин.)Сконцентрируйтесь на успокаивающем образе или звуке.
Успокаивающий образ или звук можно выбрать самостоятельно. Некоторые возможные варианты:
 - Лифт. Представьте, что вы входите в лифт. Нажмите кнопку для спуска вниз. По мере прохождения каждого этажа вы все больше и больше расслабляетесь. Когда вы расслабитесь, выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.
 - Вода. Представьте себя на берегу водоема. Наблюдайте движение воды. Вода подкатывает к берегу и откатывает, подкатывает и откатывает... Образ воды успокоит. И, когда вы будете чувствовать спокойствие, покиньте берег.
 - Звук. Пойте один слог или звук. Представляйте, что этот звук стирает все отвлекающие образы и мысли.
6. **Техника «Я-высказывания»:** Предположим такую ситуацию: кто-то кричит на вас; может быть вам и понятно, почему это происходит, но тем не менее вы не переносите, когда кто-нибудь на вас кричит. У вас три варианта ответа:
 - А) накричать на них, это агрессивная реакция, которая еще больше осложняет взаимоотношения;
 - Б) уйти в сторону – это избегание, отступление, уход. Такая пассивная реакция приводит к охлаждению взаимоотношений, если не к полному разрыву;
 - В) использовать оптимальное самоутверждение – вам нужно найти формулировку, наилучшим образом отстаивающую вашу точку зрения. Она должна быть этичной и не должна вызывать у собеседника агрессию и желание защититься. Такие этические приемы сообщений называют «Я»-высказываниями.

Я-высказывание – это культурный, этичный способ выражения нашего отношения к какой-либо ситуации. Он очень полезен, когда необходимо действительно выразить ваше мнение. Чтобы этот способ начал «работать» на практике, требуется сознательная установка на обучение и тренировку, пока он не станет подсознательным навыком.

Я-высказывание передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без обвинений и без требований, чтобы этот другой человек изменил свое отношение. Этот способ помогает удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего противника.

Я-высказывание может быть полезно в любой обстановке, но особенно, когда вы рассержены, раздражены, в плохом настроении или недовольны чем-то.

Я-высказывание построено так, чтобы наиболее эффективно выразить свое мнение о данной ситуации и высказать свое пожелание; особенно, если вы хотите, чтобы ваше пожелание не было воспринято другой стороной негативно и не вызвало контратаку.

Схема Я-высказывания:

СОБЫТИЕ - «Когда ...» (описание нежелательной ситуации).

НАША РЕАКЦИЯ - «Я чувствую...» (описание ваших чувств).

ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ МЕТОД - «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желательного варианта).

Я-сообщения снижают эмоциональный накал информации, позволяют лучше выразить смысл того, что мы желаем сказать. Ты сообщения – это жесткое выражение претензии, в котором за эмоциональным всплеском теряется смысл сказанного. Неэтичные Ты- сообщения по своей сути все одинаковы. В них выражается одна потребность – нанесение психологического удара, наказание, оскорбление.

Вытаскивают бумажки с ситуациями и реагируют я - высказываниями.

Ситуация: ученик не в первый раз отказывается выполнять задание учителя («А мне оно не нравится»).

Ситуация . Учитель объясняет новый материал на доске, ученик в это время разговаривает.

Ситуация: Ученик нагрубил учителю

Ситуация: Ученик снова опоздал на урок

1. Учитель («Я-сообщение»): «Мне не нравится, когда дети не хотят выполнять задания на уроке. У меня это вызывает беспокойство».

Ученик: «А мне какое дело?»

2. Учитель (усиленное «Я-сообщение»): «Когда я говорю о своих переживаниях и к этому безразлично относятся, я начинаю злиться, к тому же мне это обидно. Мне трудно вести урок дальше».

Ученик: «Так не ведите».

3. Учитель (конкретное пожелание): «Я хочу, чтобы ты сделал это задание и ещё я хочу, чтобы ты перестал разговаривать со мной в подобной манере».

7. Ресурсная визуализация.

- **«Сундук того, что меня огорчает»**
«Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук все, что тебя огорчает или сердит, и там это будет надежно заперто. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать из этого сундука. Нарисуй, то, что тебя сердит, огорчает и положи в этот сундук.
- **«Ларец счастья» (визуализация)**
«Представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиною с дом ил и даже больше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец не то, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент,

когда тебе нужно взбодриться. Что ты положить в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй или построй свой ларец счастья и наполни его изображениями того, что тебе нравится».

8. Скульптура «вместе ради детей!»

9. Прощание – «Спасибо!». На одну ладонь положите те эмоции, мысли чувства с которыми вы пришли сюда, на вторую те что получили на этом занятии, которые испытываете сейчас. А теперь дружно похлопаем друг другу и скажем громко: СПАСИБО!

