

Рекомендации для учащихся по повышению уровня адаптации в группе.

1. Повышай свою самооценку и уверенность в себе. Запиши на листе бумаги те качества, за которые ты себя ценишь. Вспоминай о них каждый день и каждый же день хвали себя за что-то.



2. Помоги себе сбросить эмоциональное напряжение. Начни вести дневник, где будешь описывать свои мысли и чувства каждого дня. Это поможет не носить лишнюю тяжесть на сердце. И понемногу начнут приходить новые мысли и идеи.

3. Если есть возможность завести личные контакты (пусть короткие и незначительные) с кем-то из одноклассников вне лица – сделай это. Ты удивишься: вне группы эти же ребята могут быть совсем другими. Вне группы они смогут увидеть тебя по-новому.

4. Не жди когда тебя кто-нибудь куда-нибудь пригласит, проявляй инициативу! Действуй, создавай "движение" сам! Все в этой жизни зависит только от тебя! Главное – нужно полюбить людей и наслаждаться общением с ними! И тогда окружающие ответят тебе взаимностью!

5. Тренируй умение не обращать внимания на насмешки. Ведь обидчиков «заводит» именно то, что вас задевают их издевки, им нравится видеть реакцию. А значит, не нужно доставлять им этого удовольствия. Американский психолог Мишель Борба провела опрос среди подростков о том, как они ведут себя, когда их дразнят. Дети были единодушны в том, что хуже всего — показать обидчику, что тебе обидно, даже если это и вправду так. Кстати, сами подростки потом давали советы, как игнорировать насмешников: «Уйти, даже не взглянув на обидчиков», «Посмотреть на что-то другое и засмеяться», «Сделать вид, что тебя это не волнует», «Сохранять спокойствие».

6. Научись смеяться, когда тебя дразнят. Так советует Фред Франкель («Хороших друзей трудно найти») и утверждает, что в таких случаях подростки часто перестают дразнить и насмехаться, ведь человек дает понять, что это его не задевает. Очень важна интонация, легкая усмешка без эмоционального накала. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».



7. Научись говорить о своих чувствах. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?».

8. Не позволяй собой манипулировать. Очень часто подростки стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его, таким образом, перед выбором: или согласится сделать, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта - самая непростая. И здесь очень сложно помочь выйти из нее с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку. Следует обратить внимание на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

9. Научись отвечать. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных. Может быть, учить этому и не педагогично, но иногда другого выхода нет. Но при этом всегда веди себя культурно и достойно.