

Как помочь молодому человеку приобрести уверенность

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди замечают наше внутреннее смятение и тревогу.

Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, особенно приобретающих публичную профессию, когда оно становится постоянным, мешает им в жизни и в профессиональной реализации.

Как Вы думаете, мешает ли неуверенность в себе и своих силах учащемуся во время выступления на сцене или во время сдачи экзаменационной сессии?

Конечно же, да, ведь какая-либо затруднительная ситуация, требующая от учащегося мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний. А так как наша жизнь – это череда одних или других затруднительных ситуаций, то нужно отметить, что неуверенный учащийся чаще болеет, пропускает занятия чем уверенный в себе.

Неуверенные в себе и в своих силах учащиеся чувствуют себя неуютно и на переменах, и в общении со сверстниками и тем более на занятиях, где надо показать свои знания и умения, а в нашем колледже и свой талант. Неуверенные учащиеся, зная весь учебный материал, боятся отвечать на занятиях перед группой, не проявляют инициативу, боясь сделать какую-либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением человека к самому себе. Неуверенные в себе люди, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле. Такие учащиеся чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны.

Неуверенные в себе учащиеся трудно сходятся с людьми, так как они недооцениваю себя. Чаще всего неуверенных молодых людей сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, вины и печали. Картина безрадостна, не правда ли? А если еще и дома такие молодые люди не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по профилактике суицидальных настроений среди детей и подростков родителям

Уважаемые родители, мамы и папы, если Вы заметили, что ваш ребенок не уверен в себе. Он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи.

Позвольте Вам дать некоторые советы, которыми вы можете руководствоваться при общении со своим ребенком.

Не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству.

Ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность.

Ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи.

Ни в коем случае не демонстрируйте такую черту характера как неуверенность своего ребенка посторонним людям.

Как можно чаще поощряйте общение ребенка со сверстниками, с младшими и старшими по возрасту это придаст ему уверенность в своих силах.

Ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах.

Заговариваете со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами.

Спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.

Ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе.

Не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа.

Не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый.

Радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым.

Как можно меньше критикуйте своего ребенка. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.

Вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен».

Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

Рекомендации педагогическому коллективу по профилактике суицидальных настроений среди учащихся

Кураторам и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся.

Должно насторожить следующее:

- учащийся погружен в свои мысли, не может сосредоточиться на занятиях;
- начал пропускать занятия;
- перестал активно общаться со сверстниками;
- ведет себя демонстративно и др.

Следует обратить особое внимание на возрастную категорию учащихся от 15 до 17 лет как наиболее опасную в отношении суицидальных намерений.

Проводить регулярные замеры эмоциональных, кризисных состояний учащихся.

Для подростков с выявленными или подозреваемыми устойчивыми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую обстановку на занятиях (не ругать, не устраивать публичных разбирательств (**хваля при всех, ругай наедине**)), постараться деликатно выяснить причину подавленности, проявить понимание и поддержку.

Главное в этот период не учебные достижения, а эмоциональное благополучие.

В рамках данной проблемы профилактический эффект имеют систематические занятия с учащимися, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д.

На занятиях гуманитарного цикла и кураторских часах с учащимися необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех – с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ.

Недопустимо открытое и прямое публичное обсуждение с учащимися суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестные реакции и др.

«ШАГИ НАВСТРЕЧУ»
рекомендации по оказанию
помощи учащемуся в кризисной ситуации

Если молодой человек, на ваш взгляд, оказался в стрессовой, кризисной ситуации и/или склонен к суициду (имел в прошлом попытки к самоубийству):

Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".

Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

Не предлагайте упрощенных решений типа: "Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".

Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.