**ПСИХОКОРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С СУВОРОВЦАМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ОБЩЕНИИ С ОДНОКУРССНИКАМИ**

Материал данной статьи может быть использован не только при работе с суворовцами военных училищ, но и в практической деятельности педагогов-психологов общеобразовательных школ. Также важно подчеркнуть важность совместной работы педагога-психолога с воспитателями, классными руководителями и родителями обучающихся.

Результаты социально-психологических исследований, проведенных в 2014-2015 учебном году с суворовцами 1 курса (5 класса) Тверского военного суворовского училища показали, что основными затруднениями в поведении воспитанников в период адаптации являются:

1. наличие «отвергаемых» суворовцев (аутсайдеров) в коллективе взводов, связанные с их личностными особенностями;
2. нарушения дисциплины, вызванные завышенной самооценкой и стремлением к достижению социального статуса во взводе;
3. публичные оскорбления суворовцами друг друга в ходе межличностного общения;
4. импульсивность некоторых воспитанников.

**Психокоррекционная работа с «отвергаемыми» воспитанниками**

В основе взаимоотношений в коллективе лежит соревнование. Для любой группы характерно определенное сочетание социальных ролей (лидер, эксперт, любимчик, «отвергаемый», шут, агрессор, провокатор, защитник, приспособленец и др.). Если определенная роль пустует, группа стремится ее заполнить. Фигура аутсайдера («отвергаемого») необходима для самоутверждения остальных членов группы, для поддержания на достаточно высоком уровне их самооценки. Аутсайдер, обладающий выраженными негативными чертами, служит удобным оправданием для всех, кто также не лишен этих черт.

Необходимо поддерживать конструктивные механизмы самоутверждения и поддержания социально-психологического баланса во взводе путем оказания эмоциональной поддержки воспитанникам, проведения индивидуальных и групповых бесед, тематических классных часов, внеучебных мероприятий, личного примера.

В ходе беседы с суворовцами целесообразно использовать активизирующие вопросы:

* За что будут уважать вас во взводе? Как можно добиться уважения?
* Имеет ли вы право на ошибку?
* Можно ли дружить с воспитанником, который совершил ошибку?
* Что хорошего вы может привнести в жизнь взвода?
* Что вы можно изменить в своем поведении?

В индивидуальной беседе с воспитанником можно отметить то, что должен уметь каждый воспитанник, чтобы успешно адаптироваться в коллективе:

1. Вступать в общение и поддерживать его. Обращаться к другим суворовцам, задавать вопросы, поддерживать разговор.

2. Организовывать совместное времяпровождение: вместе выполнять поручения, играть, проявлять юмор, выступать с инициативой и поддерживать чужую инициативу.

3. Управлять выражением своих чувств: не подавлять их, но подбирать хорошие способы для выражения себя. Конструктивно выражать протест, реагируя сообразно ситуации. Например, суворовца обидели словом. Соразмерная реакция – подобрать подходящие случаю слова, которые остановят обидчика и позволят сохранить самоуважение. Чрезмерная реакция – ударить в ответ. Недостаточная реакция – «проглотить обиду», поощряя обидчика и дальше испытывать, как далеко он можно зайти.

4. Замечать и уважать свои и чужие границы: телесные, психологические (например, уметь отказывать и принимать отказ), границы собственности.

5. Ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими людьми, быть эмоционально включенным в общение, выражать свои чувства и разделять чувства других.

 **Психокоррекционная** **работа с воспитанниками, имеющими завышенную самооценку.**

1. Давать ответственные поручения воспитанникам с завышенной самооценкой.
2. Относиться уважительно ко всем воспитанникам. Не разделять воспитанников на «любимчиков» и «изгоев».
3. Давать объективную оценку выполненных поручений.
4. Активизировать высказывания всех суворовцев по проблемам. Значимо мнение каждого.
5. Поддерживать атмосферу доброжелательности и уважения.

 **Психокоррекционная работа с воспитанниками в случаях публичного оскорбления.**

Публичное оскорбление – это вызов, провокация, создание конфликтной ситуации. Оказываясь в одной из трех ролей – «жертвы», «агрессора» или «наблюдателя», суворовцы демонстрируют себя и испытывают себя и других на прочность.

Как реагировать на такие ситуации во взводе?

1. Преодоление барьера отрицательных эмоций через доброжелательное отношение к воспитаннику. Барьер отрицательных эмоций может проявляться при коммуникации с воспитанником, находящимся в подавленном состоянии или испытавшим незадолго перед этим воздействие негативных эмоций. Его преодоление достигается прежде всего терпеливым и доброжелательным отношением к суворовцу, хотя это часто бывает и нелегко. Миролюбие, внутренняя уравновешенность и сохранение достоинства — ваши союзник.
2. Внимание не на собственные возникающие эмоции, а на помощь воспитаннику в решении конфликтной ситуации. Постараться не обижаться на суворовцев, а постараться понять его.
3. Сделать паузу. Не делать поспешных выводов, не принимать решений. Дать возможность суворовцу выговориться.
4. Обсуждать проблемы со всем взводом.
5. Помнить, что общение – это многосторонний процесс, в котором конфликтные ситуации во взводе являются результатом поведения всех суворовцев. Если случился конфликт – важно взять ответственность за его решения всем воспитанникам.

 **Психокоррекционная работа с импульсивными воспитанниками**

Импульсивность - это трудности сдерживания непосредственных реакций и побуждений.

1. Разговаривать спокойным голосом. Импульсивные дети в первую очередь реагируют на тон голоса.
2. Не торопить при самоподготовке, так как это может привести к росту числа импульсивных ошибок.
3. Объяснить, что может помочь исправить ситуацию, если неприятность, связанная с его импульсивностью, уже произошла. Так, важно, чтобы ребенок был способен признать свою вину, искренне раскаяться в произошедшем, извиниться, спросить, что он мог бы сделать, чтобы загладить произошедшее и сделать то, о чем его попросят.
4. Импульсивного ребенка важно приучать делать что-то хорошее для других людей, помогать другим людям.
5. Обязательное поощрение воспитанника за соблюдение им правил.

**Алгоритм решения конфликтных ситуаций с воспитанниками.**

1. Оказать воспитаннику эмоциональную поддержку.

Не стоит недооценивать важность происходящего для суворовца и рекомендовать «Не обращать внимание на происходящее». Гораздо лучше оказать воспитаннику эмоциональную поддержку: позволить ему высказаться, не давая оценок и не спеша с советами. Суворовец почувствует, что он не одинок в своей проблеме, если вы покажете, что хорошо понимаете и принимаете его чувства. «Я вижу, ты грустишь (злишься, боишься, обижаешься). Это действительно обидно – когда ребята не берут в игру (слышать насмешки, быть всегда одному на переменах и т.д.). Тебе хотелось бы, чтобы твои отношения с суворовцами во взводе складывались иначе».

1. Разобраться в причинах происходящего: почему суворовец оказался «отверженным»; что мешает его социальной адаптации?
2. Укрепить и развить в воспитаннике навыки и качества, необходимые для того, чтобы он мог справиться с ситуацией.

При этом психолог (классный руководитель, воспитатель) не решая проблему за воспитанников, могут:

* Помочь суворовцу увидеть, какое его поведение приводит к социальной изоляции. Что сейчас он делает для того, чтобы ситуация складывалась таким образом? Что он может сделать для того, чтобы изменить ее. Зачастую поведение отвергаемых воспитанников строится по неадаптивной модели. Выражение негативного отношения к другим, агрессия, нарушение границ в общении, провокации агрессии в свой адрес, неумение постоять за себя приводят к ответному отвержению.
* Помочь воспитаннику понять причины отвергающего поведения других. Возможно, это их внутренние трудности: неуверенность, тревога перед новичком, зависть, реакция на поведение со стороны самого воспитанника.
* Обсудить, какие действия можно предпринять, чтобы наладить отношения во взводе, какие отношения уже являются для него поддерживающими и позитивными, что еще может поддерживать его, поделиться своим успешным опытом решения подобных трудностей,
* Помочь воспитаннику увидеть его сильные качества, которые могут быть оценены другими; через похвалу, поощрение, близкий контакт укреплять в нем веру в себя и свои силы.

Следующая позиция со стороны воспитателей и преподавателей поможет воспитаннику ощутить принятие вместо отвержения, безопасность вместо страха, возможность помощи вместо бессилия: «Я вижу, что тебе сейчас непросто. Я принимаю твои чувства. Мы можем вместе подумать о том, как быть». Также очень полезно обсуждать ситуацию для того, чтобы услышать его видение ситуации и прийти к общим решениям.

**Важно ознакомить суворовцев с экспресс-методами по преодолению психофизиологической напряженности.**

1. Сосчитать про себя до десяти.
2. Использовать дыхательную технику - несколько раз глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть.
3. Порисуйте на бумаге фигуры людей, линии, улыбающееся лицо, все, что захочется.
4. Сложите руки в «замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «фиксируются» в виде напряжения на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.
5. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их.
6. Встаньте и сделайте несколько упражнений на потягивание: дотянуться до звезд, до земли, распахнуть руки в стороны. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз.
7. Погримасничайте, т. е. наморщите лицо, начиная со лба. Расслабьте мышцы лица.
8. Подъем по лестнице — хорошая физическая нагрузка, помогающая снять нервное напряжение. Иногда достаточно подняться по лестнице на 4-5 этаж, чтобы снять его.
9. От стресса можно избавиться, просматривая альбом с хорошими репродукциями картин. Выберите картину, которая вам нравится. Внимательно рассмотрите ее, не упуская ни одной детали, после чего попробуйте прочувствовать ее атмосферу и представить себя в ней.
10. Вода оказывает на нервную систему успокаивающее действие. Душ быстро «смывает» стресс. Можно также просто подержать руки под струей холодной воды.
11. Посмотрите на ситуацию с высоты птичьего полета и скажите себе: «Успокойся», - и успокойтесь.
12. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте радость, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.