

Методический семинар

«Мастерская учителя»

Тема: «Зачем он это делает?
Проблемное поведение
ученика: как учителю сохранить
устойчивость и самообладание»



Белозерова Елизавета

- Практикующий психолог, стратегический системный терапевт
- Выпускница психологического факультета НИУ ВШЭ
- Студентка магистерской программы «Позитивная психология» НИУ ВШЭ
- Учитель биологии в общеобразовательной школе (2022-2023)

Почта: lisahse@mail.ru

Телеграм, VK: @wechselnd



Что будет?

- Что такое «трудное/проблемное поведение» и для кого оно является проблемой
- Что создает предпосылки для его возникновения
- Эмоциональная и поведенческая регуляция трудного поведения: что может сделать учитель, сам ученик и родитель
- Какие ресурсы есть у учителя и где их взять, если выгорание дышит в затылок
- Кейс: как договориться с учеником, который отжимался на уроке, ходил по классу и разбил горшок с цветком, просидеть за партой 45 минут

Определение

Проблемное поведение

— поведение, которое может повлечь за собой появление проблем в адаптации (Жмуров, 2012)

Нарушения адаптации: сферы

- **Когнитивная** (неуспеваемость, отставание)
- **Эмоциональная** (тревога, агрессия, беспокойство)
- **Поведенческая** (агрессивность, пассивность, зависимость)
- **Соматическая** (отклонения в физическом развитии; заболевания)
- **Коммуникативная** (трудности в установлении контактов и связей)

Для кого проблемное поведение является проблемой?

Увы, для всех:

- для самого человека
- для его близких
- для системы здравоохранения
- для общества в целом

Кому эту проблему решать?

В успешной адаптации и интеграция людей в общество должны быть заинтересованы все стороны: и ученик, и учитель, и родители, и администрация, и государство.

Но основная ответственность, пока мы говорим о несовершеннолетних — *на взрослых*

Предпосылки

- Тело изменяется и растет, гормональные перестройки
- Нервная система и психика еще формируются (иногда «нечем» тормозить поведение или наоборот его запускать)
- Нет понимания своих потребностей, умения их формулировать, просить о помощи или удовлетворять самостоятельно разными способами
- Нет понимания своих границ и пределов, ребенок не замечает, как и когда он «перегревается»
- Нет навыков саморегуляции
- Неадекватные возрасту требования со стороны взрослых
- Зависимость от взрослых и потребность в автономии (конфликты)
- Потребность в социальном одобрении, авторитете, создании социальных связей

Ребенок — *не* маленький взрослый

Проблемное поведение: зачем он это делает?

- Существует **потребность**, которую он пытается удовлетворить
- Количество способов удовлетворения потребностей у школьника ограничено
- У поведения есть внутренняя логика, которая нам не всегда ясна

Например, непонятно, зачем ученику нас провоцировать, выслушивать замечания и иметь проблемы с учителями и администрацией. Но иногда это 1) единственный способ получить внимание (пускай и со знаком «минус») и 2) привычный способ взаимодействия со взрослыми, если родители непоследовательны или эмоционально нестабильны. «Если родитель непредсказуем, лучше я сам буду его провоцировать время от времени, чтобы не сидеть в тревожном ожидании его срыва»

Саморегуляция

Саморегуляция

- *Цель саморегуляции* — уменьшить эмоциональное страдание, снизить интенсивность. При этом нет цели избавиться от эмоций; эмоции выполняют важные функции (Линехан, 2020)
- Пока у человека не сформировалась нервная система и психика, он нуждается в помощи *взрослых* — в том, чтобы ему помогли отрегулировать себя и свое поведение
- Навыки саморегуляции нужны всем, они помогают стабилизировать состояние. Учитель (и родитель) может начать с себя, с того, чтобы научиться заботиться о себе и регулировать собственный аффект, а затем обучать этому школьника

Саморегуляция

В аффекте: техники

- Изменение позы;
- Резкие ощущения;
- Дыхание;
- 54321;
- ТРУД;
- СТОП;
- Прогрессивная мышечная релаксация и др.

Вне аффекта: образ жизни

- Регулировка режима сна;
- Если болен — лечись;
- Уменьшение использования веществ, изменяющих настроение;
- Улучшение питания;
- Увеличение двигательной активности

Навык ТРУД

ТРУД — это аббревиатура. В ней зашифрованы действия, которые помогают изменить физиологическое состояние тела так, чтобы снизить интенсивность эмоций



Температура

Измени температуру лица, чтобы быстро успокоиться. Задержи дыхание и окуни лицо в емкость с холодной водой. Другой вариант — намочи тряпку холодной водой и приложи к лицу



Релаксация

Используй прогрессивную мышечную релаксацию: по очереди напрягай мышцы всего тела на 10 секунд, а затем расслабляй



Упражнения

Займись физической нагрузкой, чтобы успокоить перевозбужденный ум. В течение 20—30 минут делай интенсивные физические упражнения: бег, прыжки, быстрая ходьба, игра с мячом и другие



Дыхание

Сделай дыхание более глубоким и медленным, а выдох — более долгим, чем вдох. Дыши животом и диафрагмой, а не грудью

Навык «Стоп»

С — стой

Останови желание среагировать и замри на несколько секунд. Поздравляем, ты уже на шаг ближе к наилучшему разрешению ситуации, ведь хозяин твоих эмоций — ты.

Т — теперь шаг назад

Сделай глубокий вдох и выдох, мысленно отступи назад. Объяви небольшой перерыв. Это можно сделать и в реальности — как шагнуть назад, если ты наедине с собой, так и попросить собеседника о тайм-ауте. Можно попросить вернуться к разговору позже.

О — осмотрись

Понаблюдай за тем, какие мысли и чувства блуждают в тебе, без оценки, словно ты сторонний наблюдатель, опиши, что происходит вокруг — что делают и говорят другие? Что происходит? Кто участвует в ситуации?

П - попытайся действовать осознанно

Задай себе следующие вопросы: «Что станет лучшим разрешением ситуации для меня и каждого ее участника?», «К какому результату я хочу прийти?», «Какие действия улучшат ситуацию, а какие, наоборот, ухудшат?»

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5

вещей,
которые
можешь
увидеть



4

вещи,
которые
можешь
потрогать



3

вещи,
которые
можешь
услышать



2

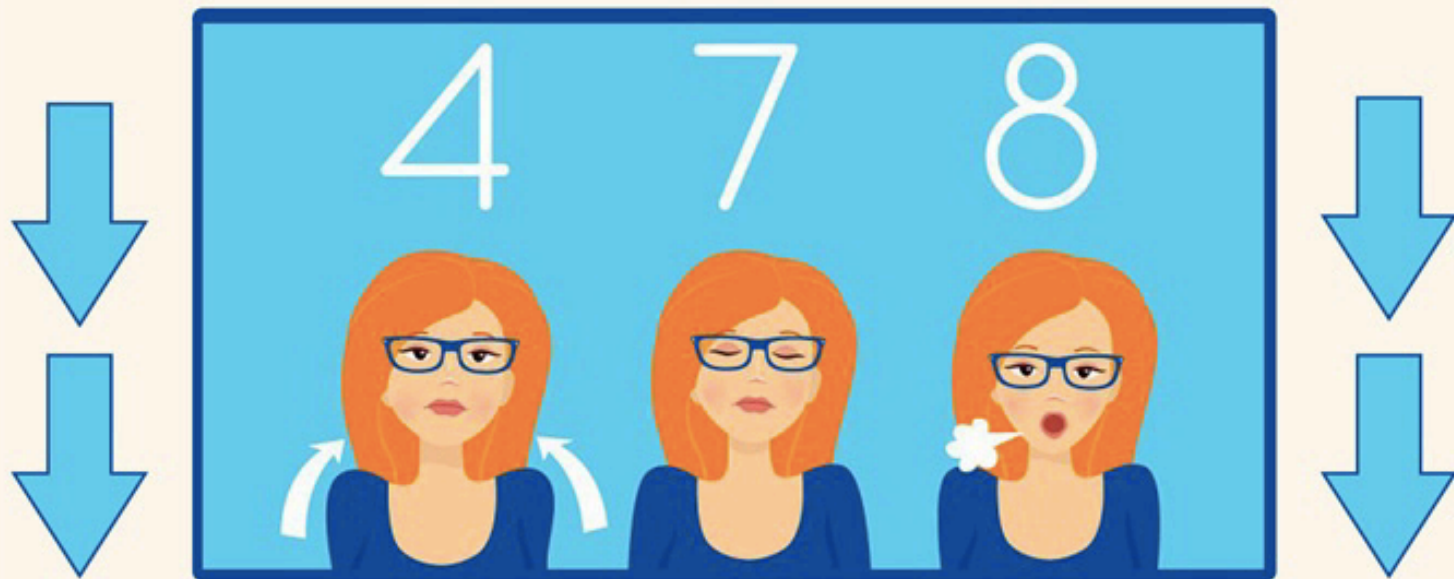
вещи,
которые
можешь
понюхать



1

вещь,
которую
можешь
попробовать
на вкус

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО ТЕХНИКЕ «4-7-8»



1. МЕДЛЕННО ВЫДОХНИТЕ РТОМ
2. ВДОХНИТЕ НОСОМ, СЧИТАЯ В ГОЛОВЕ ДО 4-ЕХ
3. ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ, ДОСЧИТАВ ДО 7-МИ
4. НА 8-ОЙ СЧЕТ СО СВИСТОМ ВЫДОХНИТЕ
5. СДЕЛАТЬ 3 ПОДХОДА

ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
СОВЕТУЮТ
ВЫПОЛНЯТЬ ДВА
РАЗА В ДЕНЬ

Ресурсы учителя

Вы взрослый. Вы прошли путь, который предстоит пройти школьнику. Вы больше, сильнее и опытнее. У вас есть то, чего пока нет у ваших учеников:

- Сформированные лобные доли и психика. Процессы возбуждения и торможения протекают более сглаженно, чем у школьников
- Вы как-то регулируете себя, когда вам плохо, и знаете, что вам помогает, кому нужно написать, об кого успокоиться
- Вы закончили школу, получили или получаете образование, работаете — вы интегрированы в общество
- Вы обладаете хотя бы примерным представлением о том, кто вы, где вы и почему все сложилось так, как сложилось

**Вы в разных «весовых» категориях
Вы уже прошли эти этапы**

**Когда вы об этом помните, вам легче оставаться устойчивым,
не воспринимать поведение ученика на свой счет, выбирать
сотрудничество вместо конфронтации, доминирования или
самоутверждения**

**Чтобы оставаться устойчивым, нужен здоровый нарциссизм,
твердая почва под ногами в виде заслуг, достижений,
самореализации и удовлетворенностью своей жизнью**

Ресурсы:

Образ жизни

Удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие

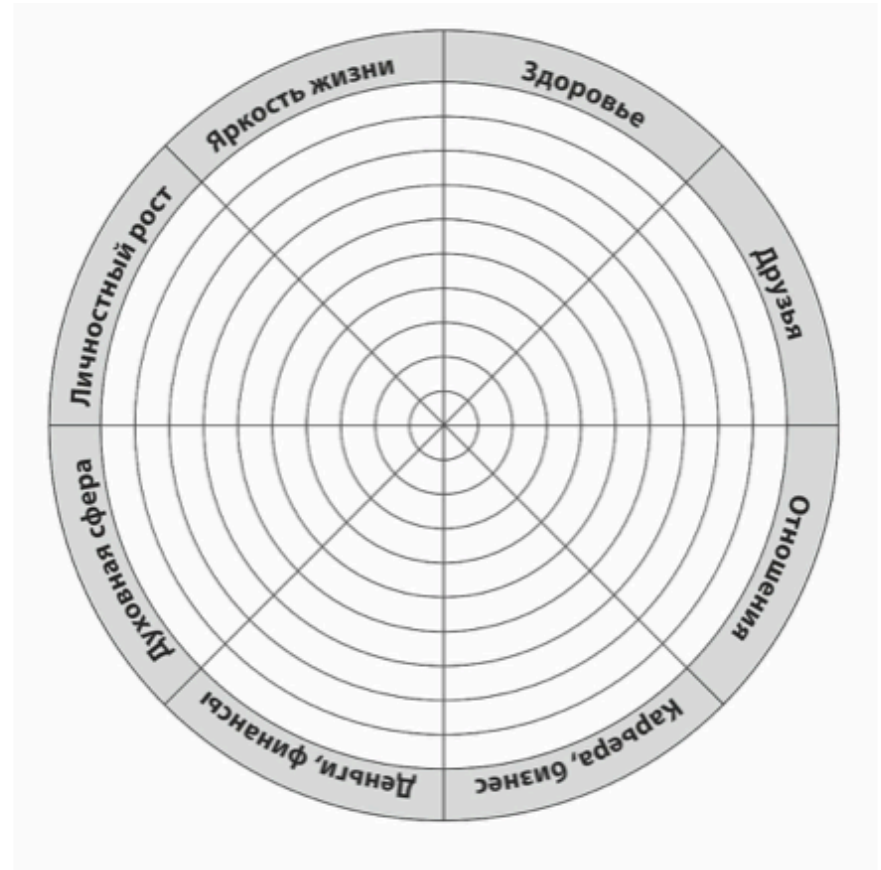
Смыслы

Здоровье

Навыки совладания

Другие люди (круг общения)

Где их взять: психотерапия + информация из интернета и книг + практика нового поведения + люди



Кейс



Дано:

- Ученик 8 класса
- Отжмается на уроке
- Ходит по классу
- Общается с другими учениками
- Разбивает горшок с цветком
- На замечания не реагирует или делает «назло»

Решение, которое сработало:

- Стратегический системный подход: мы часто думаем, что у нас что-то не получается, потому что мы недостаточно стараемся, нужно упорнее. Но **делать одно и то же и ждать других результатов — безумие**
- То есть если ученик не реагирует на замечания или делает наоборот, нет смысла продолжать делать замечания. Нужно **менять стратегию**
- Ученик делает «назло», скорее всего, из желания проявить свою независимость и автономию, выразить протест в ответ на ваше желание подчинить его
- Тогда вместо **«перестань»** мы говорим парадоксальное **«продолжай»**. И он уже не может продолжить, потому что мы ему это предписываем, а он намерен сопротивляться нам

Как это было:

Я: «Слушай, я знаю, что ты не сможешь по-другому. Ты не можешь не отжиматься, не ходить по классу, не разговаривать, если ты не сделаешь все это, будет странно»

Ученик: ??????????

Я: «Ты не справишься с тем, чтобы просто сидеть за партой. Я не ожидаю от тебя этого. Если бы ты мог, ты бы сел и работал, но ты не можешь»


Ученик: «В смысле? Почему это я не могу?»

И сел за парту.

Я: «Хорошо, у тебя получилось сесть, но я не думаю, что ты продержишься так до конца урока. Тем более я сомневаюсь, что ты станешь себе что-то записывать»

Ученик просидел за партой все оставшееся время. Записывать он не стал, иногда общался с соседом, но это было тихо

Разные стратегии наглядно

01	02	03
<p>Проблемное поведение >>></p>	<p>Замечание от учителя (подкрепление поведения) >>></p>	<p>Ученик удовлетворил свою потребность (привлек внимание, выразил протест или сорвал урок)</p> 
<p>Проблемное поведение >>></p>	<p>Провокация, предписание учителя продолжать делать то же самое >>></p>	<p>Ученик: ????????????????????</p> <div data-bbox="1367 762 1787 1024" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"><h1>404</h1><p>Not Found</p><small>The resource requested could not be found on this server!</small></div>

Список использованной литературы

- Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. Элиста : Джангар, 2012. 864 с.
- Линехан, М. (2020). Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы, 2-е изд.: Пер. с англ. СПб: ООО «Диалектика.

Спасибо за внимание!

Буду рада ответить на ваши вопросы, узнать о вашем опыте и об успешных практиках, которые помогли вам скорректировать проблемное поведение

