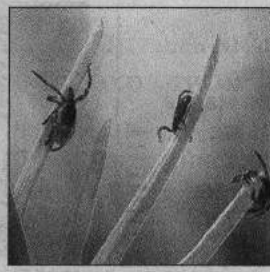




233
нелегальных мигранта, задержанных в Челябинской области, были выдворены из страны с начала этого года. Только из теплиц в Красноармейском районе «извлекли» 70 гастарбайтеров.



94
случая заболевания клещевым энцефалитом зарегистрировано в Челябинской области в прошлом году.

ЦИФРЫ

В Челябинске в декабре 2017 года начнут создавать единое платное парковочное пространство, сообщает uralpress.ru. По мнению губернатора Бориса Дубровского, реализация данного проекта даст возможность улучшить экологическую ситуацию в городе.

ПАРКОВКИ

6 апреля 2017 г.

УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ

ЮП

страница 5

www.up74.ru

Вектор стресса

Челябинские психологи учат школьников жить без нервов

На семинаре один из учителей признался: психологи в школе нужны как воздух! Как медпункты! И кабинет педагога-психолога — это территория полного доверия для школьников и для самих учителей. Это почти как исповедальня...

Блок против лимона

...На экране мелькали картинки с яркими сочными ломтиками лимонов. Народ в зале сидел и слюну проглатывал. Через полчаса психолог объяснил: мол, у тех из вас, кто не владеет аутотренингом и не умеет поставить блок, выделяется желудочный сок. В этой аудитории аутотренингом, похоже, владели не все...

Семинар проходил на площадке челябинского филиала Университета российского инновационного образования. Шел мастер-класс работы с образами от директора челябинского практик-центра «Личный психолог» Натальи Сергеевой. За партами сидели школьные психологи со всей области. В этом году для них впервые прошел семинар-совещание на универсальную тему: стресс-менеджмент, управление стрессом.

Участниками второго семинара, который прошел чуть позднее в стенах этого же вуза, стали психологи со всех 44 колледжей региона. И сам обмен опытом между коллегами, которые в большинстве своем варятся в собственном соку, оказался не менее важен, чем получение новых знаний.

Семинары ведут здесь не просто теоретики, доктора и кандидаты наук, но и практикующие специалисты, врачи, работающие с большими детьми, детьми с аутизмом, с имеющими отклонения в поведении, проблемы интеграции. Проводят здесь и курсы МЧС, на которых изучают, что такое психологическое сопровождение в чрезвычайных ситуациях, как себя вести и какую помощь оказывать при авто- и авиакатастрофах. Впрочем, для некоторых чрезвычайными ситуациями могут стать случаи, когда не сдали ЕГЭ, зарплату не выдали, с работы уволили, и даже неразделенная любовь.

На подобные семинары приглашаются специалисты разных профилей. В том числе из нацгвардии, которые обучают тому, как противостоять вербовщикам в религиозные секты или террористические организации. На прошедшем недавно семинаре для школьных психологов города затра-



Дети проводят за компьютером по 10 и даже 12 часов. Они разучились нормально общаться и выпадают из реальности

гивали и тему суицида, по которой, кстати, в региональном министерстве образования готовят спецсеминар.

Примечательно, что все подобные мероприятия университет проводит бесплатно, что поначалу вызывает крайнее удивление у его участников.

Жертвы соцсетей

— Традиционно для всех школьных учителей-предметников проводятся различные курсы переподготовки, а вот педагоги-психологи оказываются обделенными вниманием, — рассказывает директор челябинского филиала Университета РИО Виктор Усов.



— Между тем детишки то пошли совсем другие. Если раньше можно было школьника и в угол поставить, и пригрозить вызовом родителей, то сейчас он тебя еще и обматерит, и табуреткой в тебя закатит, а учитель и ответить ничего не может. По головке погладил — это уже статья...

Что и говорить, учителям тяжело, а психологам тяжело с учителями. В советской школе педагоги получали примерно одинаково, сегодня в учительском коллективе наблюдается определенное расслоение, что тоже приводит к своим сварам. И это тоже забота школьного психолога!

Родители — это отдельная тема: одни блатные, другие слишком грамотные, третьим просто наплевать на своих детишек. И во всех этих слу-

чаях конфликты должны разруливать опять же школьные психологи.

— Сегодня у детей появились свои игры, герои, символы, в том числе злополучный «синий кит», — продолжает Виктор Алексеевич. — На фоне развившейся наркомании и компьютерной зависимости резко возросло количество суицидов среди детей. По некоторым данным, многие из них в день проводят за компьютером по 10 и даже 12 часов.

«Если раньше можно было школьника и в угол поставить, и пригрозить, то сейчас он тебя обматерит и табуреткой в тебя закатит».

Они разучились нормально общаться, выпадают из реальности, увлечшись этими играми, которые разрабатываются настоящими профессионалами и которые умело ломают психику ребенка. В свою очередь, ребята грамотно инструктируют, как надо реагировать на замечания родителей и педагогов, и дают конкретные поведенческие варианты.

И для такого ребенка убить сверстника, как героя продолжающейся компьютерной игры, уже не такой уж и барьер...

Многие студенты университета работают в полиции. Они на семи-

нарах рассказывают о том, как студентов других вузов вовлекают, например, в наркоманию. Вот самый простой способ. Приходит девушка на вечеринку. Ей услужливо предлагают коктейль, в который незаметно добавляют капельку «эликсира», после которого она на время полностью теряет контроль над собой. В этот момент ее отвозят на квартиру, снимают порнофильм с ее участием. На следующий день начинается жесткий шантаж: «Либо деньги, либо выложим на YouTube!» Девушка выбирает деньги. Параллельно ей вкалывают наркотик. Так что несчастная успела еще и на иглу сесть.

Нужна еще порция? Своруй у родителей! Не можешь? Распространяй наркотики у себя в группе...

Остаются лишь два варианта заработка на очередную порцию: или наркоту продавать, или идти на панель. Родителям и учителям сказать об этом стыдно. И покати-лось яблочко...

Секрет японского иероглифа

Школьный психолог тоже живой человек. И у него есть букет профессиональных болезней. На проходящих в университете семинарах для школьных психологов специалисты предлагают простые методы борьбы с длительной усталостью, профессиональным выгоранием, дистрес-

сами. Среди них и техника глубокого дыхания, НЛП-техника. И снова аутотренинг! То есть сам себе задаешь состояние! Кстати, практика эта в России успешно используется с 1952 года.

— У нашего классика Шульца, по которому мы учимся, есть задание: шесть раз скажи «я спокоен», — рассказывает заведующая кафедрой психологии челябинского филиала Университета РИО Елена Горшенина. — Для холерика это невозможно: «Да какое там спокоен!» Но даже и такого можно обуздать! Достаточно сказать себе: «Я постепенно успокаиваюсь, я делаю легкий вдох, мягкий выдох. Тело расслабилось, а мозг все сохраняет... Я сильный, уверенный, я смогу...»



...Сидя за партой, школьные педагоги наматывают на ус все, что им может пригодиться, в том числе и проверенные простые способы вспоминания нужных состояний: взяться за мочку уха, волшебный щелчок... Все это поможет не только самому учителю, но и его коллегам быстро вернуться в форму.

— Способы и правда просты, — говорит Елена Горшенина. — Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: в кругу друзей, за рулем автомобиля, на спортивной площадке. Попробуйте еще раз пережить ее. С этим чувством «войдите» в стрессовую ситуацию. И действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней.

Есть техники, которые специалисты называют «заесть проблему», «заспать», «заговорить», «забавить». Они несложные. Например, если в данный момент вы не можете оказаться на море, послушать музыку или вкусно отобедать, достаточно вспомнить ту приятную картинку (со вкусами, запахами и настроением), как свободно вы танцевали под луну или безмятежно нежились в лучах теплого солнца. А кому-то очень полезно вспомнить, как его искренне хвалил коллега, или то, как он сам щедро дарил комплименты кому-то просто так...

— Кстати, вы наверняка думаете, что стресс — это опасность? — спрашивает Елена Горшенина. И сама тут же отвечает: — Это очень нужное состояние! Мы не боремся со стрессом, а направляем его энергию на созидание, в конструктивное русло.

Совершенно случайно то, что японский иероглиф, означающий слово «стресс», состоит из двух составляющих знаков: «опасность» и «возможность». Это наша с вами возможность быть счастливым человеком!

Марат Гайнуллин