

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Декларация моей самооценности!

Памятка для родителей и педагогов «Формирование и поддержка учебной мотивации»

Адаптация учащихся при переходе в среднее звено

Практико-ориентированный семинар для родителей «Стрессовые ситуации. Как помочь ребёнку?»

Родительский лекторий «Воспитание стрессоустойчивости у детей как средство укрепления их здоровья»

10 заповедей для родителей

Проблемная мини-лекция «О стилях семейного воспитания»

Советы психолога «Общаться с ребёнком. Как?»

Подростковый возраст

Родителям «Почему подростки врут?»

Что следует помнить родителям, чтобы не сделаться врагом собственным детям-подросткам

Советы для родителей «Как помочь своему ребёнку взрослеть»

20 способов утихомирить разбушевавшегося ребенка

Советы для родителей по профилактике подростковых кризисных состояний

Как преодолеть агрессивность у детей

Памятка для родителей «Создание благоприятной семейной атмосферы»

Памятка для родителей 5 -ков «Правила помощи ребёнку при выполнении домашнего задания»

Памятка «Прислушаемся к советам своих детей!»

Родительское собрание «Помощь семьи в правильной профессиональной ориентации ребенка»

Родительское собрание «Психолого-педагогические особенности подросткового возраста»

Родительское собрание «Особенности подросткового возраста»

Здоровье как одно из ценностей жизни

Памятка для родителей «Как сохранить психическое здоровье ребёнка»

Как вырастить ребенка здоровым и успешным?

«Здоровый образ жизни и ответственное поведение к своему организму» (отдельно)

Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»

Родительское собрание «Мода и здоровье подростка»

Памятка для родителей «Советы для родителей по профилактике подростковых кризисных состояний»

Рекомендации для оптимизации общения между родителями и детьми, у которых выявлен синдром дефицита внимания с гиперактивным поведением

Как добиться взаимопонимания между родителями и детьми

Психологические синдромы младшего школьного возраста

Как защитить ребенка от вовлечения в уличные асоциальные группировки и столкновения с ними?

Как грамотно общаться с ребенком

97 способов сказать ребенку «Я тебя люблю!»

## ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

Вирджиния Сатир

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что только Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: - мое тело, включая все, что оно делает; - мое сознание, включая все мои мысли и планы; - мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; - мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; - мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; - мой голос, громкий или тихий, и все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился с собой и полюбил себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент - это мое, и это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно.

### Памятка для родителей и педагогов



### ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖКА

## УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ

«Современные дети не хотят учиться». Эта фраза стала не просто расхожей, она превратилась в нечто вроде притчей. Или глобального объяснительного принципа неудач взрослых в трудном деле обучения подрастающего поколения. Определенная доля правды в этом утверждении есть, но какое-то оно неполное, чего-то в нем явно не хватает... Взрослых в нем и не хватает — их доли ответственности. Помните знаменитую формулу революционной ситуации по В.И. Ленину? «Низы не хотят, а верхи не могут...» Пожалуй, при небольшой косметической поправке она вполне годится для характеристики сегодняшнего положения в образовании: «Дети не хотят, а взрослые не могут учить их по-старому». И что же делать? Логика подсказывает два возможных пути изменения ситуации.

**Путь первый** — заставить детей хотеть, тогда и взрослые смогут их учить. **Путь второй** — научиться учить по-другому, так, чтобы дети **научились хотеть учиться**. Оба пути возможны. «Заставить хотеть» трудно, неприятно обеим сторонам, но в принципе возможно. Метод «кнута и пряника», социальное давление, поддержка мощного социального «надо» в сознании ученика — все это методы старые, проверенные, в том числе в российской педагогике. На этом пути главное — неусыпный и постоянный контроль. Как только он ослабеет, хотение вновь исчезнет.

**Второй путь** интереснее и приятнее, он предполагает опору на внутренние стимулы к учебе, но имеет и свои недостатки: его реализация невозможна без существенного изменения педагогических средств, используемых для создания и поддержания учебной мотивации. Здесь нужны такие педагогические средства, с помощью которых можно создавать внутреннюю мотивацию, обучать детей непросто искусству хотения учиться.

В последние годы в массовом психолого-педагогическом сознании происходит постепенное искажение самого понятия «учебная мотивация». В портрете идеального, «замотивированного» ученика начинают все отчетливее проступать мрачные черты долженствования: это ребенок, понимающий смысл учебы для себя, осознающий, зачем и почему он должен учиться, умеющий сознательно ставить учебные цели и т.д. Осознанная учебная мотивация — это замечательно, но не на всех этапах обучения возможная и не для всех детей подходящая. Для многих детей характерна не осознанная учебная мотивация, а желание учиться, установка на учебу, и это не менее ценно.

### ТАК ГДЕ ЖЕ ИСТОКИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ?

На какие «кнопочки» можно нажимать, к каким внутренним источникам активности ребенка подключаться, для того чтобы побуждать его к учебному труду? Ниже представлен перечень таких источников, не претендующий на безусловную полноту, но тем не менее весьма объемный.

- Интерес к информации (познавательная потребность).
- Интерес к способу действия.
- Интерес к людям, организующим процесс или участвующим в нем.
- Потребность в самовыражении и (или) самопрезентации.
- Потребность в самопознании и (или) самовоспитании.
- Актуализация творческой позиции.
- Осознание значимости происходящего для себя и других.
- Потребность в социальном признании.
- Избегание наказания (физического или морального).
- Получение материальных выгод и преимуществ.

Внутренних психологических источников учебной мотивации существует очень много, и если все их грамотно задействовать, проблем может стать значительно меньше.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **1. Поддерживать и формировать интерес к информации**

«Ужасно интересно все то, что неизвестно» — такова психологическая природа этого источника учебной мотивации. Роль взрослых – поощрять этот Интерес. Большинство детей приходит в школу «почемучками», с огромным желанием узнать, понять, заглянуть туда, куда нет пути прямому человеческому взгляду. Конечно, в разные возрастные периоды содержание познавательных интересов различно. Младших школьников волнует вопрос, как все вокруг устроено, младших подростков — эта же тема, а еще то, что все работает, собирается и разбирается. Подростков постарше — как устроены они сами, старшеклассников — как устроен мир и то, что находится за пределами человеческого понимания. И конечно, во всех возрастах притягательны тайны, загадки, интриги, которые взрослые целенаправленно могут использовать в своей работе.

### **2. Поддерживать и стимулировать интерес к способу действия**

Нормальная и очень ценная человеческая потребность — понять, как что-то делается, и сделать это еще лучше. Дойти до эффективного способа решения задачи самому — это удовольствие. Удовольствие исследователя, первооткрывателя, творца. Передавая готовые способы действия и «натаскивая» учеников на их автоматическое стопроцентное воспроизводство, мы лишаем их истинно человеческого наслаждения. А значит, взрослым необходимо развивать самостоятельность мышление детей.

### **3. Использовать детский интерес к людям, организующим процесс обучения**

В любом деле кого-то интересует сам процесс, кого-то результат, а кого-то — возможность общения, построения отношений. Возможность общаться в ходе учебного процесса для многих школьников — огромный стимул. Естественно, что общение в этом случае должно быть встроено в учебный процесс, надо не мешать ему, а, наоборот, продвигать, обеспечивать. Другой аспект — это общение с педагогом. Если учение построено таким образом, что у ребенка есть возможность выстраивать ценные для него отношения с педагогом, для целой группы учеников это может быть стимулом.

### **4. Создавать условия для реализации потребности в самовыражении и самопрезентации**

Если человеку присуща такая черта, как демонстративность, — ее не спрячешь и в мешок не зашьешь. Она рвется наружу, и это нормально. Не нормально, когда демонстративные дети лишены возможности проявлять эту свою особенность «законным» путем, а вынуждены устраивать представления, кривляться, нарушать ход урока, в общем — выступать в роли шутов и хулиганов. Но не только демонстративным детям нужны учебные ситуации, позволяющие презентировать себя, свои таланты и возможности. Они нужны всем, а следовательно — стимулируют к учебе.

### **5. Помогать детям удовлетворить потребность в самопознании и самовоспитании**

Она актуализируется у большинства учащихся в подростковый период. Отсюда — огромный интерес к психологическим тестам, урокам психологии: там ведь идет разговор о них самих. Между тем современные курсы литературы, истории, биологии и многих других школьных дисциплин могут быть поданы таким образом, чтобы опираться на эту потребность и тем самым повышать интерес учеников к предмету. Ресурс для актуализации потребности в самовоспитании — это разнообразные ситуации преодоления, которые необходимо создавать для школьников в учебном процессе.

### **6. Актуализировать творческую позицию детей**

С этой целью необходимо использовать ситуации, предполагающие проявление нестандартности, творческой, создания абсолютно нового продукта (пусть даже чисто

учебного по своей сути). Данный способ повышения интереса к учебе один из самых оптимальных.

#### **7. Создавать условия для осознания значимости происходящего для себя и для других**

Взрослым необходимо стимулировать ту самую «осознанную» учебную мотивацию: «Я учусь потому, что мне это надо». Осознанная мотивация — удел старшекласников. До нее нужно дорасти. И очень хорошо, если она подкрепляется еще каким-нибудь эмоциональным интересом. Иначе учеба становится продуктивным, но очень энергозатратным процессом для ребенка: постоянно нужно объяснять себе значимость совершаемых усилий на рациональном уровне.

#### **8. Создавать ситуацию успеха и социального признания**

Эту естественную потребность для детей, которые готовы хорошо и усердно учиться для того, чтобы их любили, уважали значимые взрослые, так же следует целенаправленно использовать. Этот источник учебной активности мощно используется в сегодняшней педагогической практике и родителями и учителями.

#### **9. Использование мотивов избегание наказания, получение материальных выгод и преимуществ**

Весьма распространенный и часто действенный способ стимуляции активности. Более того, для многих школьников младшего и среднего школьного возраста практически незаменимый: если внутренние источники познавательной активности слабы, желание проявить себя и заявить о себе не развито, без них трудно обойтись. Но нужно понимать, что такого рода гедонистические стимулы исчерпаемы и для своей подпитки требуют постоянного увеличения «габаритов» как наказания, так и поощрения. Если они — единственный источник активности, вряд ли мы можем ожидать от ребенка хороших учебных результатов.

*Научиться грамотно сочетать все возможные способы побуждения ребенка к учебной активности, вовремя переходить от одного способа к другому, подбирая к каждому отдельному человеку его личную, индивидуальную «кнопочку» — это хороший шанс поддержания учебной мотивации.*

#### **Адаптация учащихся при переходе в среднее звено**

В настоящее время переход в среднее звено совпадает с концом детства - достаточно стабильным периодом развития, что создает благоприятные условия для адаптации школьника к обучению в средних классах.

Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни. Они гордятся тем, что “уже не маленькие”. Кроме того, определенная часть детей осознает такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся или не устраивающие школьника отношения с педагогами.

С другой стороны, переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкие изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями - все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими, или, напротив, “развязными”, чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снижаться работоспособность, повышаться неорганизованность. Они могут стать забывчивыми, иногда нарушается сон, аппетит... Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80 % школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше. С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер.

В начале пятого класса в поведении детей можно наблюдать многие *негативные проявления*:

#### 1. *Снижение интереса к учебе.*

Ребенок не хочет идти в школу, его трудно усадить за уроки. Многие пятиклассники не записывают задание в дневник, чтобы родители не смогли их проконтролировать. Записи в тетрадях и дневниках становятся небрежными: куда-то пропадает старательность и аккуратность. Ребенок, которого было не оторвать от книги, теперь не хочет брать ее в руки.

#### 2. *Снижение успеваемости.*

Дети допускают ошибки даже в тех случаях, которые были хорошо отработаны ранее. Теряются умения и навыки, приобретенные в начальной школе: хуже становится техника чтения, пересказы даются с трудом, ухудшаются вычислительные навыки и т.д. Многие пятиклассники начинают хуже запоминать материал урока.

#### 3. *Напряженные отношения между детьми.*

Еще вчера дружный класс становится просто группой детей, возникают конфликты, драки, ссоры.

#### 4. *Повышенная тревожность.*

#### 5. *Непредсказуемые реакции.*

С этим явлением постоянно сталкиваются родители и учителя.

#### 6. *Отстранение от взрослых.*

Очень опасный фактор, который нужно не проглядеть. Часто свои трудности дети плохо осознают, считают, что все дело только в них самих, и не делятся переживаниями с родителями. У родителей создается впечатление полного благополучия. Очень важно мамам и папам уловить изменения в поведении ребенка, понять их причину и вовремя оказать помощь.

*Давайте разберемся, какие факторы делают процесс адаптации пятиклассников таким непростым.*

#### 1. *Смена учителя.*

В начальных классах учитель – это вторая мама для детей. Отношения между учителем и учащимися чаще всего строятся по принципу домашних, родственных отношений. Учитель не просто преподает предметы, он учит обслуживать себя, заботится, чтобы ребенок был хорошо одет, сыт. Дети, в свою очередь, чувствуют себя защищенными со своей первой учительницей. И вдруг им предлагают «сменить маму».

#### 2. *Много учителей.*

Появляется множество разных учителей, каждый со своим характером, со своими требованиями и привычками. Часто учителя ждут от детей, что те к ним приспособятся, никак не облегчая школьникам процесс приспособления к ним самим. Трудности у пятиклассников могут вызывать и необходимость на каждом уроке приспособиться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

#### 3. *Новые предметы.*

Если раньше ежедневно ученики готовились к 2-3 предметам, то теперь приходится готовиться к 4-5. На первых порах появление новых предметов и новых учителей вызывает интерес у пятиклассников. Поэтому на вопрос: «Ну, как тебе в школе?» они часто отвечают: «Хорошо, интересно, здорово!» Успокоенные взрослые перестают волноваться слишком рано. По-настоящему ощутить трудности новых предметов дети могут только месяца через два, а иногда и позже.

#### 4. Новые требования.

Что же может затруднять адаптацию детей к средней школе? Прежде всего, это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: в тетради по математике поля должны быть с двух сторон, в тетради по русскому языку - с одной, а по иностранному языку - нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т.п.

Количество таких “мелочей”, противоречивость требований нередко существенно затрудняют жизнь школьника. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований, и если он научится учитывать эти разные требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

#### 5. Отсутствие постоянного кабинета.

Взрослым может показаться, что никаких трудностей здесь нет. Какая разница, в каком кабинете проходит урок. Такое мнение возникает из-за незнания психологии детей. На самом деле отсутствие своего места, своей территории, необходимость на каждой перемене сложить вещи и перейти в другой кабинет, сама проблема перетаскивания большого количества вещей с места на место вызывает у школьников чувство дискомфорта. В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, но при этом достаточно четкий режим, сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

### **Рекомендации педагогам начальных классов**

Больше предоставлять детям самостоятельности, особенно вне урока.

Учить планировать свою деятельность.

Учить устанавливать причинно- следственные взаимосвязи.

Учить анализировать читаемый материал.

Приближать темп работы на уроке к темпу, используемому на уроках в пятом классе.

Учить использовать полученные на уроке теоретические знания в обыденной практической деятельности.

Давать задания для самостоятельного поиска информации к следующему уроку, с целью развития способности и интереса не только к самим знаниям, но и к способам их получения.

### **Рекомендации воспитателям 5-х классов**

Воспитатель — очень значимая фигура в образовательном процессе. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности.

Если воспитатель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями. Если он не является учителем по специальности, ему будет нелегко отслеживать учебный процесс, влиять на него с учетом интересов учащихся и пожеланий их родителей.

Если воспитатель лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей, не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках, позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?

На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).

Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф. И. О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).

Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).

Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

Учащиеся должны знать свои права и обязанности, правила поведения в кабинетах, правила по технике безопасности, правила дежурных. Воспитатель должен периодически повторять их с учащимися.

Педагоги, уделяйте своим детям хотя бы минут 5-10 минут в день, даже если в этот день Вы у них ничего не проводите, просто подойдите, навестите их и поприветствуйте.

### **Рекомендации педагогам 5-х классов**

1. Помните, идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.
  2. Необходимо согласовать требования всех учителей-предметников. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).
  3. Уделяйте особое внимание организации учебного процесса:
    - готовность к уроку (наличие необходимых учебно-письменных принадлежностей, порядок на парте);
    - правильность оформления тетради, различных видов работ;
    - требования к ведению дневника.
  4. Сделайте нормой единые дисциплинарные требования: начинать урок со звонком; готовиться к уроку на перемене; прививать культуру диалога, не перебивать ни учителя, ни ученика; поднятая рука – это сигнал вопроса или ответа.
  5. Урок заканчиваем со звонком, не задерживаем детей.
  6. Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал. Новые виды учебной деятельности должны сопровождаться четкими инструкциями. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
  7. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.
  8. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «врабатываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т. д.
  9. Урок в 5 классе должен проходить с частой сменой видов деятельности, включать физминутку. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально. На уроках не должна превышать норма письма, на всех уроках главная общеучебная задача – формирование речевых, коммуникативных умений.
- Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.



10. Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).

11. Будьте с детьми вежливыми. Налаживайте эмоциональный контакт с классом.

12. Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа. Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины. Вызывая к доске, сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться. Вызвав ребёнка к доске, дайте ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.

13. Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.

Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.

14. Сообщайте заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету, (в начале урока, а не после ответа у доски). Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

15. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.

16. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.). Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике. В течение первого месяца (сентябрь) обучения используйте «бездвоечное» обучение.

17. Домашнее задание не оставляем на конец урока – его надо прокомментировать, дать инструкции по оформлению. Помните правило: домашняя работа должна приносить чувство удовлетворения ученику, стимулировать успех. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.

18. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

19. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.

20. Введите правило среди учащихся помогать больным, сообщать им домашнее задание, оказывать помощь в усвоении пропущенного материала.

21. Задача учителя – знать затруднения в усвоении учебного материала, своевременно прийти на помощь.

22. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.

23. Не забывайте: **«Ученик и учитель – союзники. Обучение должно быть бесконфликтным».**

#### **Рекомендации родителям пятиклассников**

1. Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение, не ограничивайтесь фразами; «Что получил?», «Как дела?», спрашивайте о настроении, проявляйте эмоциональную чувствительность, делитесь чувствами.

2. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже незначительные успехи и достижения.

3. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий.

4. Не запугивайте ребенка. Страх притупляет деятельность ребенка.

5. Принимайте участие в жизни класса и школы.

6. Подавляйте в себе искушение немедленно использовать любую ошибку ребенка для его критики.

7. Выработайте памятку по выполнению домашнего задания.

8. Если ребенок просит о помощи в подготовке домашнего задания, не отказывайте ему. Но не выполняйте за ребенка, просто оказывайте поддержку.

9. Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребенка, даже если вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником. Создавайте у ребенка позитивное отношение к школе.

10. Успех или неуспех влияет на мотивацию учения, поэтому особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, неудачам, промахам, неудачам. Ведь это толчок к самосовершенствованию, к тому, чтобы стать лучше, сильнее, опытнее.

11. Не принуждайте детей работать на «оценку», так как это все больше провоцирует школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания.

12. Контролируйте ребенка, делая ему замечания, ругая его, объясните: «за что...».

13. Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

14. Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья, товарищи из класса, приглашайте их в свой дом. Создайте ребенку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

15. Радуйтесь достижениям своего ребенка. Не позволяйте себе сравнивать его с другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.

Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.

### ***Стрессовые ситуации. Как помочь ребенку?***

#### **Практико-ориентированный семинар для родителей**

#### **Профилактика депрессии и неврозов.**

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Для здоровья, по мнению Н. Амосова, одинаково необходимы четыре условия - физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще - счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает.

Преодоление негативных последствий стресса на основе достижений современной психологической науки - важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая имеет социальный, психологический и медицинский аспекты.

Социальный аспект профилактики включает в себя создание средовых общественных условий, которые предотвращают психический травматизм.

Медицинская профилактика включает в себя пропаганду здорового образа жизни; психогигиеническое просвещение населения с учетом возрастных и половых особенностей отдельных его групп; закалку организма в детские годы; регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики; освоение каждым человеком навыков здорового образа жизни.

Психологическая профилактика стрессов включает в себя выработку четкой концепции собственной жизни; постановку общественно значимых жизненных целей; упорядочение межличностных отношений в семье, воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации.

## **Стратегия и тактика воспитания стрессоустойчивости**

Обеспечение родителями безопасности психического состояния ребенка - важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.

### **Родители должны:**

1) ограничить просмотр телепередач дошкольникам и детям младшего школьного возраста до не более чем 15 минут; особенно вредны фильмы без слов;

2) ограничить прослушивание рок-музыки - она нарушает пропорцию внутреннего ритма ребенка;

3) ограничить пребывание у компьютера, особенно детям до 8 лет;

4) не позволять ребенку смотреть и слушать то, что, как вы считаете, не является образцом для подражания;

5) ежедневно уделять ребенку внимание. В те минуты, когда вы концентрируетесь на нем, он развивается, вы - его здоровье, его питание. До 7 лет ребенок не может полноценно развиваться без родителей. До 7 лет формируется привязанность ребенка к родителям и чувство любви к ним;

6) ежедневно разговаривайте с ребенком, четко произнося слова, грамотно строя фразы, читайте и слушайте с ним классику;

7) соблюдайте принцип переключения внимания ребенка. В большинстве случаев он действует безотказно. Не закрепляйте в сознании ребенка эпизоды плохого поведения: не поощряйте топание ногами и истерику;

8) внимательно относитесь к выбору друзей и учителей малыша, не забывайте, как сильны подражательные качества. Когда ребенок станет старше, после 7 лет, обсуждайте с ним все события, происходящие с ним. Давайте им свою оценку.

Будьте психологом своего ребенка. Приучайте ребенка видеть в мире и плохое, и хорошее, но - перенимать только хорошее, при этом ребенок не должен считать себя лучше других и должен знать все свои недостатки. Необходимо осознание ребенком и исправление им его неправильных поступков. В таких условиях ребенок обогащается опытом самоанализа и видит, как трудно исправлять даже маленький недостаток в себе, это делает его снисходительным к другим.

Древние говорили: «От года до 7 лет - ребенок - «царь». Все служат ему, управляют им незаметно, дипломатично, за исключением табу.

От 7 до 15 лет - ребенок - «раб». Хозяин печется о своем рабе, любит его, и раб платит любовью и послушанием, и главное здесь - воспитание послушания, без послушания раб не может реализовать свои деловые качества во взрослом состоянии и не сможет уважить вашу старость.

От 15 и старше - ребенок - «друг». Вы можете только советовать ему, как поступить, а выбор остается за ним. Руководство им строится вновь на вашей дипломатии и на том уважении, которое вы воспитали к старшим за предыдущий период от 7 до 15 лет.

Это далеко не все действия, которые приведут к желаемому результату, но, как говорят математики, это необходимые, но недостаточные условия, выполнение которых если не решит заранее вопрос поступления, то, во всяком случае, облегчит. Некоторые вопросы информационного порядка ваш ребенок сможет решить сам. Он будет знать, куда идти, что спрашивать, учиться общаться с незнакомыми взрослыми, а ваша поддержка на этапе перехода к профильному обучению будет способствовать сохранению здоровья вашего ребенка в условиях стресса. Проявите внимание, терпение к своему ребенку. Успешного вам поступления!

## **10 заповедей для родителей**

Януш Корчак

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
- 5 Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребенок, но душа, данная на хранение.
- 9 Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

### ***Проблемная мини-лекция «О стилях семейного воспитания»***

Воспитание не может быть хаотичным, бессистемным, так как в данном случае его просто нельзя назвать данным термином. Научно доказано, что характер, как психологическое новообразование, есть результат семейного воспитания и формируется уже к третьему году жизни ребенка, что выражается в кризисе трех лет. В связи с особой воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательные влияния семьи на воспитание ребенка. Для этого необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение.

Как вы считаете, что влияет на выбор родителями той или иной тактики взаимодействия с ребенком?

Итак, на выбор стиля семейного воспитания оказывают влияние:

- генетические особенности ребенка и родителей, и их совместимость;
- традиции, на которых воспитывались сами родители;
- научно-педагогическая литература, которую используют родители в воспитании своего ребенка, их образовательный уровень;
- нравственные устои семьи.

Психологами выделяются несколько основных стилей родительского поведения. Причем, эти стили родительского поведения далеко не всегда осознанны самими родителями. Они характеризуются разной степенью принятия ребенка и уровнем контроля.

1) *Индифферентный тип семейного воспитания (в различных источниках встречаются термины «гипоопека», «безразличный тип»)* характеризуется низким уровнем контроля и холодными отношениями. Такие родители не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Их мало волнует душевное состояние ребенка, они, как правило, безразличны к его потребностям и запросам, не считают нужным обращать на них внимание. Родители, придерживающиеся данного

стиля воспитания, убеждены, что если их ребенок одет, обут и отправлен в школу, то их родительский долг выполнен.

Они, как правило, непоследовательно и неумело используют методы наказания и поощрения: могут наказать ребенка и тут же поощрить, лишь бы он только не закатывал истерику и не мешал родителям. Главный метод воспитания в такой семье — кнут и пряник. Родители строят свои взаимоотношения с ребенком таким образом, что непроизвольно культивируют поиск у ребенка наиболее выгодных форм взаимодействия с окружающими, что стимулирует проявление у детей таких качеств, как угодничество, лесть, подхалимаж.

В выборе форм поведения в таких семьях ребенок свободен, но в обществе других людей от него требуют формального прилюдного соблюдения правил приличия. У таких детей много тайн, которые им нужно хранить за семью печатями, а это значит, что они должны быть все время настороже. Даже интеллектуальную деятельность своих детей родители в таких семьях стимулируют для того, чтобы извлечь из нее максимальную выгоду.

Как вы думаете, каким вырастет ребенок в данной семье?

В результате такого воспитания формируется конформный социально — психологический тип личности. Такие дети, как правило, не имеют собственного мнения, любят хвастаться, не умеют искренне сочувствовать и сопереживать (потому, что их просто не научили этому); зачастую, не любят ни умственный, ни физический труд. Эта тенденция проявляется во все возрастные периоды жизни. Дети из таких семей более других склонны к проблемному поведению.

2) *Либеральный тип семейного воспитания (или попустительский)*. Уровень контроля также низкий, но отношения теплые. Руководящая роль родителей в такой семье незначительна, они не умеют или не хотят воспитывать ребенка, возможно, высоко ценят его личность, считая простительными различные слабости; легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? На сколько разумно он этой свободой воспользуется?

Ребенок предоставлен сам себе и спрогнозировать его дальнейший характер невозможно, так как он в большей мере будет зависеть от того, в какой среде будет жить и учиться помимо семьи. Неспособность семьи контролировать поведение ребенка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не формируются.

Становясь более взрослыми, такие дети конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отвержения, дети чувствуют страх и неуверенность.

3) *Авторитарный тип семейного воспитания (в разных источниках встречаются еще такие названия, как «автократический», «диктат», «доминирование»)* - это высокий уровень контроля и холодные отношения. Родители, придерживающиеся данного стиля поведения с ребенком, хорошо представляют, каким он должен вырасти, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях, зачастую, очень категоричны и неуступчивы. Диктат в семье проявляется в систематическом подавлении одними членами семейства (преимущественно взрослыми) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Этому способствуют следующие причины:

- Неоправданные надежды и неудовлетворенность родителей своей семейной жизнью или детьми, эмоциональное неприятие ребенка;

- Сами родители воспитывались в семьях, в которых к детям относились достаточно жестко, и они автоматически переносят стиль воспитания родительской семьи в свою собственную семью;

- Родители считают чрезмерно значимым для себя мнение других людей об их детях и считают его основным в контроле собственных детей.

В таких семьях свобода ребенка строго регламентируется и контролируется. Родители мечтают о том, чтобы их ребенок вырос высоконравственным человеком, и постоянно контролируют его поступки - диктуют ребенку, что он должен одевать, с кем дружить, сами определяют режим дня ребенка.

Родители достаточно активно используют методы наказания. Это проявляется в командном тоне родителей, криках, физических наказаниях. Некоторые родители используют физические наказания достаточно жестоко, иногда наказывают своего ребенка демонстративно для того, чтобы показать степень своей власти над ним, оправдывая себя тем, что в их семьях тоже использовали такие методы наказания, и они выросли «хорошими людьми».

Подумайте, чем для таких родителей выгоден данный метод воспитания?

Как вы думаете, комфортно ли ребенку ежедневно находиться под таким прессингом?

Каким вырастет ребенок в данной семье и на сколько теплыми впоследствии будут отношения между детьми и родителями?

В таких семьях дети испытывают дефицит родительской ласки, тепла, похвалы и поддержки. Они очень хорошо знают свои слабые стороны (т.к. об этом им постоянно напоминают, чтобы ребенок «знал свое место») и совсем лишены возможности продемонстрировать и подчеркнуть свои лучшие стороны. Если же родители увидели и отметили положительно какой-то поступок ребенка, мимо которого нельзя было пройти, то они тут же найдут повод указать на что-то плохое, что им не нравится. Родители не считают нужным прислушиваться к мнению своего ребенка, считая его глупым и неуместным. Они часто говорят: «яйцо курицу не учит».

Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Но даже если сопротивление оказывается сломленным, вместе с ним оказываются сломленными и многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это гарантия серьезных неудач в формировании его личности. Как результат - либо пассивность и зависимость детей, либо неуправляемость и агрессивность. В любом случае - ощущение психологического неблагополучия.

4) *Гиперопека* в семье - это система отношений, при которых родители, обеспечивая своим трудом, удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя; полностью концентрируя свое внимание на ребенке.

Такой стиль семейного воспитания может быть обусловлен некоторыми причинами: болезненность ребенка с раннего детства, и особенности характера родителей. В результате этого родители становятся чрезвычайно мнительными и болезненно реагируют на любое проявление нездоровья или недовольства ребенка. Они ни на минуту не оставляют ребенка без внимания и опеки; с раннего детства стараются оградить ребенка от каких бы то ни было наказаний со своей стороны, а также со стороны чужих взрослых и детей. Очень часто в таких семьях удовлетворяется любая прихоть ребенка.

Скажите, пожалуйста, на сколько эффективен данный стиль воспитания?

В чем вы видите его плюсы?

В чем состоят минусы?

Родителям очень удобно, что ребенок находится под таким родительским надзором, тем самым они считают, что болезни роста и детские кризисные ситуации обойдут их стороной. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план. Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома.

Каким вырастет ребенок в такой семье?

В процессе данного стиля семейного воспитания формируется инфантильный социально-психологический тип личности. Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у детей и подростков, с другой – к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости. Именно эти дети оказываются наиболее неприспособленными к жизни в коллективе. Часто именно эта категория подростков дает наибольшее число нервных срывов в переходном возрасте. Как раз эти дети, которым, казалось бы, не на что жаловаться, начинают восставать против чрезмерной родительской опеки.

5) *Хаотический стиль (непоследовательное руководство)* – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

Что вы можете сказать о возможных последствиях в развитии ребенка при наличии подобной ситуации в семье?

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности – потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках. Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию. При таком воспитании не формируется самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка ребенка.

Так как же нужно воспитывать детей?

б) *Авторитетное воспитание (в различных источниках встречаются термины «гармоничный стиль», «демократический стиль», «сотрудничество»)* означает теплые отношения и высокий уровень контроля. Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей и личную ответственность в соответствии с их возрастными возможностями. Отношения строятся на взаимном уважении и доверии. Родители открыты для общения и обсуждают с детьми правила поведения в семье. Допускают и изменение своих требований в разумных пределах.

Гармоничный стиль воспитания, естественно, формирует гармоничный тип личности ребенка. В дошкольном и младшем школьном возрасте такие он может нарушать дисциплину, как и все остальные дети, но на все замечания реагирует разумно и старается больше не нарушать порядок. У таких детей рано проявляется чувство самоконтроля и волевые качества. Они вырастают приспособленными к жизни, уверенными в себе и ответственными. Дети включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Таким образом, именно от того, какой тип отношений сложился в семье, зависит характер становления личности ребенка и в дальнейшем его судьба.

Вопрос к родителям:

- Какие стратегии семейного воспитания были продемонстрированы героями нашей сегодняшней игры «Услышать ребенка»?

### ***Общаться с ребенком. Как?***

1. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

- Можно выразить свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

- Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными»

- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.

2. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

При этом:

- Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

- По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

3. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взростеть и становится «сознательным».

4. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

5. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

6. Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

7. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

8. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

9. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

### **А как насчет дисциплины?**

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.

2. Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

7. Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

8. Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

9. В детстве мы узнаем о себе только из слов к нам близких.



10. Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

11. Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем.

### Подростковый возраст

Быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у родителей.

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для подростков, и для родителей. Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо так же заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность. Нужно уважать достоинство подростков, помогать им развивать чувство правильной самооценки и давать при необходимости полезные советы — все это способствует становлению их личностной и социальной зрелости.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родители, и подростки должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.

Я часто говорю родителям: «Если то, в чем вы ограничиваете своих детей, не является запрещенным, аморальным или слишком дорогим удовольствием, откажитесь от запретов, разрешите им делать то, что они хотят».

Каждый взрослый, который читает эту книгу, уже пережил подростковый возраст. В память о нем у кого-то остались шрамы, у кого-то раны еще заживают, но у всех есть собственный опыт, приобретенный методом проб и ошибок. Разницу между полезным опытом и переживаниями, оставившими глубокие шрамы, можно объяснить так. Полезный опыт появляется тогда, когда человек, полагаясь на свою мудрость, справляется с конфликтами и депрессией, берет на себе ответственность за все происходящее и готов к встрече с новыми жизненными проблемами. Шрамы появляются тогда, когда дух терпит крах. Незаживающая рана свидетельствует о том, что исцеление не наступило и она не затянулась даже тонкой кожицей. Причиной тому являются тяжелые психологические и социальные условия. Мой опыт практической работы убеждает, что родители стремятся сделать все, чтобы кризис подросткового возраста прошел, не оставив у их ребенка незаживающих следов.

Они часто с тревогой ожидают приближения подросткового возраста у своих детей. Волнение вызывают и их собственные воспоминания об отрочестве, и многочисленные страшные истории о подростковом алкоголизме, наркомании, сексуальных извращениях и злом хулиганстве. Мы считаем темы секса и насилия запретными для подростков, но надо помнить, что они очень похожи на взрослых. Если взрослого во всем ограничивать, то

он, как и подросток, будет сильно страдать. Попытки сексуального контакта подростков вызваны жадной нежностью, тепла и близости, а повышенная агрессивность — результат отчаянного желания не выглядеть слабым и зависимым.

Разрешение и серьезных и пустяковых проблем зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации — половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, родителям стоит понаблюдать за подростком, узнать, какие замечательные дела совершаются руками наших детей. Ведь и ваш ребенок может быть одним из сотворцов их. Нашли ли вы время, чтобы обсудить свое отношение к тому, чем он занимается. Если нет, то сделайте это как можно скорее. И если вам нравятся какие-то его поступки, то каждый раз не забудьте сказать ему об этом. Хвалите его и в том случае, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.

Большие изменения, происходящие в организме ребенка в пубертате, связаны с мощным взрывом энергии.

С этой энергией надо обращаться осторожно, она требует надежный, разумных и здоровых путей выражения. Для этого полезно заниматься спортом, делать физические упражнения, стимулирующие в свою очередь и умственный труд.

Состояние подростка можно сравнить с состоянием волнующихся, полных сил скаковых лошадей, нервно постукивающих копытами и с нетерпением ожидающих, когда же перед ними наконец откроются ворота. Они полны вдохновения и непременно хотят добиться победы на скачках. Я думаю, что взрослые, не понимая нетерпения подростков и даже не желая его понимать, усложняют их жизнь в том случае, если не помогают им найти поприще для интересных и осмысленных занятий. Подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обыкновенные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Я думаю, взрослых больше всего настораживают активность и энергичность подростков. Напуганные и встревоженные родители окружают своих детей всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное. Подросткам надо показать разумные пути для претворения в жизнь их энергии. При этом им нужны любовь и понимание.

Например, вместо того чтобы без конца повторять дочери, идущей на свидание: «Будь осторожной. Помни, что ты порядочная девочка», родители должны научить ее отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду. Молодой человек или девушка, имеющие четко определенные позиции и взгляды, могут ответить на всевозможные родительские наставления: «Благодарю за напоминание, но мне нужно сейчас не то, о чем вы говорите, поэтому больше не надо об этом говорить».

Только тогда, когда к каждому человеку будут относиться как к индивидуальности и научатся ценить его, тогда, и только тогда, возможны реальные перемены. Мне бы хотелось, чтобы родители чувствовали, что именно они являются источниками знания и добра для своих детей.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, я могу предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.

3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Многие взрослые, даже стремясь быть понимающими и чуткими, продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Я никогда не видела, чтобы родители теряли авторитет в их глазах, когда честно признавались в том, что они что-то не знают, или когда показывали детям, что хорошо понимают их состояние и сами переживали подобные чувства («Я тоже был напуган...» или «Я знаю, как скверно себя чувствуешь, когда говоришь неправду» и т. д.).

Помогая сотням родителей и подростков наладить взаимоотношения, я поняла, что большинство родителей сами еще не до конца пережили свой подростковый возраст. И они вовсе не чувствуют себя наставниками, умудренными опытом. Вследствие этого им трудно учить детей тому, чего они еще не знают сами. Я очень им сочувствую. Многие взрослые в такой ситуации пытаются «блефовать», т. е. показывают, что они сведущи в том, чего на самом деле не знают. Иногда такое поведение дает свои результаты, но не стоит поступать подобным образом, так как подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.

Я призываю родителей честно признаваться в своем невежестве и некомпетентности, только в этом случае с подростками возникнут доверительные отношения. Родители и подростки могут сотрудничать на основе общих интересов.

Я помню один случай с мальчиком, который не посещал школу. Родители тщетно уговаривали и даже пугали его, но толку от этого не было. Я выяснила, что родители не имеют законченного образования и они поклялись сделать все, чтобы сын его получил. Они хотели дать ему то, чего не получили сами. Ими руководила любовь к сыну, но те способы, которыми они заставляли его учиться, воспринимались мальчиком как проявление насилия. В процессе психотерапевтической работы между родителями и сыном возникло доверие, и они стали прислушиваться друг к другу. Выяснилось, что цель у всех одна — чтобы мальчик получил образование. И когда сыну стали понятны опасения родителей, он стал доверять им и направил все усилия на учебу, но уже потому что он сам хотел этого, а не потому, что его заставляли учиться.

Конфликтным моментом в этой истории была не цель — получение сыном образования, а существующие в семье отношения «победителя—побежденного». Это выражалось в таких строгих указаниях: «Я скажу тебе, что делать, и ты будешь это делать», «Ты должен, потому что это будет полезно для тебя» и т. д. Можно предположить, что подросток на это ответит: «Откуда ты знаешь, что мне надо делать?», «Я не буду делать это», «Мне наплевать на образование». Многие родители и дети попадают на эту удочку.

Разговор, вроде, был про школу, но подтекст и главный смысл всех родительских увещаний — контроль и диктат с их стороны. Родители хотят помочь ребенку, но их старания приводят только к скандалам.

Я поняла, что именно такое поведение родителей — главный камень преткновения в отношениях между ними и подростками.

Любой конфликт между людьми (независимо от их возраста, статуса или пола), вызванный насилием, чреват большими неприятностями. Отношения «победителя—побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл любой такой борьбы — выявить победителя, и люди обычно считают, что выиграть должен кто-то один. Но я убеждена, что, когда человек проигрывает, это становится трагедией не только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка. Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше. Например, подросток говорит: «Еще только среда, а у меня уже кончились деньги. Мне нужно еще». Если родитель занимает позицию «победителя—побежденного», то он ответит: «Очень плохо. У меня больше нет денег, и я тебе ничего не дам». При отношениях, в которых оба оказываются в выигрыше, родитель отвечает: «Это случалось и со мной, и, конечно, без денег не сладко. У меня уже не будет

больше денег до зарплаты, но давай подумаем, как нам все-таки купить то, что ты хочешь, и, может быть, мы научимся лучше рассчитывать наш бюджет».

В первом случае (контролирование) родитель пытается воспитывать, прибегая к грубости и наказанию. В другом случае родитель и подросток совместно обсуждают все проблемы, ищут конструктивные решения, и ребенок сильнее, чем в первом случае, ощущает родительскую заботу о нем. В обоих случаях суть дела, конечно, не в деньгах.

Подростки, взрослея, вправе ожидать от родителей мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего.

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения. Каждый из нас должен иметь право на свою личную жизнь.

Например, вы, родитель, решили, что можете, исходя из самых благих намерений, давать раз в неделю подростку пользоваться машиной. Если вы, дав ему машину, четко не определите условия («Иногда ты можешь ее брать») или уже будете предвкушать наказание («Не делай того-то и того-то, а то больше не буду давать»), то в итоге вас ждут неприятности. Будьте честными и соблюдайте правила игры.

Чтобы заслужить уважение подростков, взрослые должны выполнять свои обещания. Не давайте обещаний, пока вы не уверены, что сможете их выполнить. Если вы все же нарушите обещания, даже руководствуясь чувством любви к ребенку, то, возможно, он перестанет вам доверять и отдалится от вас. В результате все оказываются в проигрыше.

Замечали ли вы, что у родителей и подростков есть общие дела и интересы? У подростка есть свой круг интересов, и он часто предпочитает общество сверстников. Это совершенно естественно и вовсе не означает, что он бросает или отвергает свою семью. В этот период сверстники играют даже большую роль в его жизни, чем родители. Отец и мать должны найти общий язык с друзьями своих детей, должны понимать, что подросток уже тяготится зависимостью от старших и готовится начать новую жизнь, и поэтому нужно перестать все время контролировать его. Родители должны быть мудрыми наставниками, всегда готовыми прийти на помощь. И если это будет так, то и те и другие смогут сохранить теплые отношения и уважение друг к другу.

Всегда помните, что иной раз подросток чувствует себя как зрелый сорокалетний человек, а в другой момент — пятилетним малышом. Так и должно быть. И когда временами взрослые критически говорят подростку: «Сколько тебе лет, посмотри на себя!», то они забывают о переменах, которые происходят с ним в это время. Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, что их любят, ценят и безусловно принимают. Они остро нуждаются в старших, которые бы заботились о них и помогали планировать дальнейшую жизнь.

Вместо того чтобы окружать подростков запретами и ограничениями, лучше попробовать создать такие отношения, в основе которых будут доверие, юмор и бескорыстная помощь. Больше всего на свете они нуждаются в чутком, внимательном отношении со стороны взрослых. И если у них сложились такие отношения с родителями, то они смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей период.

Сделайте все, что в ваших силах, если рядом есть подросток, который прислушивается к вам и вам доверяет. Но если отношения не сложились, то требованиями вы ничего не достигнете, а только воздвигнете между вами непробиваемую стену непонимания и отчуждения. Помните, насколько неприятны бывают люди, требующие, чтобы вы слепо следовали их совету, вместо того чтобы помочь разобраться в том, что действительно необходимо сделать в том или ином случае.

Кроме того, подростки борются за свою самостоятельность и независимость. Они совершают множество ошибок и часто идут неправильным путем. И это тоже вполне естественно. Важно, чтобы родители были подготовлены к внезапным проявлениям у

подростка сильных, подчас неадекватных реакций («Это только сюсюканье, а не любовь!» или «Да, да, каждый через такое проходит. Плюнь на это и продолжай спокойно жить!»).

Однажды я слышала, как известный скульптор говорил, что прежде, чем начать работу, он всегда ждет, что же подскажет ему сам камень, а уж потом начинает воплощать свои творческие замыслы. Родители, у которых ребенок вступил в подростковый возраст, должны следовать этому правилу, должны постараться услышать и понять сына или дочь.

Теперь я бы хотела показать вам, как сами подростки относятся к своим проблемам. «Важнее всего для меня — чувствовать, что меня любят и ценят, независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я сам часто бываю в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь себя. Я чувствую, что я недостаточно сильный, яркий, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто окружает меня. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю».

«Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или просто проигрываю в игре, то мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужны любящие руки, которые успокоили бы меня. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся. Но с другой стороны, мне нужен человек, который всегда будет рядом. Мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет «Остановись!». Но люди не должны читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях. Я и сам знаю о них и чувствую свою вину».

«Кроме того, мне нужно, чтобы ты, мама, и ты, папа, были искренними со мной во всем, что касается вас и меня. Только тогда я смогу доверять вам. Я хочу, чтобы вы знали, что я люблю вас. И пожалуйста, не обижайтесь, когда мне нравятся другие. Они не уведут меня от вас. Пожалуйста, любите меня всегда».

Когда мы любим человека, то хотим, чтобы в наших глазах он выглядел совершенным. Но как часто попытки что-либо изменить кончаются грубым вмешательством, которое, конечно, не нравится никому. Конструктивные способы общения помогут вам. Вы должны научиться останавливать себя, когда начинаете вторгаться в «запретные зоны» жизни других людей.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Я считаю, что подростковый период завершился успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать за свои поступки. Конец подросткового возраста — это начало взрослой жизни. То, что еще не завершилось, завершится позже. Мне хочется, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

### **Родителям - Почему подростки врут?**

Причин, почему подростки врут довольно много. Мы попробуем описать и раскрыть их. Но если Вам интересно, почему врёт ваш ребёнок, то, наверное, лучше всё-таки спросить у него или проконсультироваться с психологом.

Названия причин весьма условны и необходимы лишь для того чтобы не запутаться. Как видно из всего перечня, основными будут являться всего на всего 2-3 причины, а остальные могут запросто быть выведены из них. Поэтому список можно написать значительно больше. Но мы остановимся на самых распространённых и, возможно, не очевидных.

Некоторые причины, не уникальны для подросткового возраста и характерны для взрослых, зрелых людей. Так что, если всё же вы не нашли в предложено перечне устраивающего вас объяснения и вам не с кем проконсультироваться по этому поводу, то просто подумайте, а почему бы вы сами вели себя так, как ведёт себя ваш ребёнок.

Главное, что важно понять, до того как приступить к изучению причин, это то, что подростковый возраст наполнен множеством противоречий. И здесь противоречия не только в популярном и, возможно, вами уже неоднократно слышанном выражении: «Подросток – это такой возраст, когда ты и не взрослый и не ребёнок». «Авторитетность». Родители всегда являются значимыми фигурами в жизни человека. Это справедливо и по отношению к подростковому возрасту, как бы это не выглядело со стороны (и какие бы ни были ситуации). Поэтому страх произвести «не правильное» впечатление на родителей провоцирует ребёнка на ложь, чтобы он оправдать их ожидания. Или, например, думать, что это их обидит, унизит или напугает, и это заставит их относиться к ребёнку иначе.

«Держать на расстоянии». Ведущая деятельность подросткового периода жизни – это эмансипация, т.е. активность направленная на отсоединение от семьи, автономность. Ложь в данном случае направлена на создание личного пространства и попытке его сохранить.

«Самостоятельность». В попытках отгородить себя от вмешательства других людей в какую-то их собственную деятельность они обманывают, это позволяет им в принципе избежать намёка на вмешательство.

«Одиночество. Зависть». В этом случае имеет место так называемое «сочинительство». Ребёнок выдумывает события или истории, которые с ним произошли. Причиной этому могут быть желание быть интересным и влиться в какую-либо ситуацию (например, подружиться). Но из-за того, что он считает, что ему нечего рассказать, показать свои заслуги, он это выдумывает.

«Страх. Неудача». Всё это можно было бы отнести и к первому варианту, если бы не одно исключение. В таких случаях ребёнок врёт всем, а не только родителям. Обычно он так же ложью пытается дать себе время на то, что бы исправить ошибку, сохраняя видимость того, что всё хорошо. Эта причина для лжи, между прочим, характерна не только подросткам, но и взрослым.

«Щекотливые темы». Эта причина может быть запросто отнесена и к предыдущим, но предыдущие причины не могут в полной мере описать эту. Самый распространённый пример это сексуальное воспитание. Подростки будут всячески изворачиваться, чтобы не затрагивать такие темы, в том числе и врать. Проще сказать, это такие темы, которые подросток стесняется обсуждать, а иногда стесняется показать себя незнающими.

«Дерзость». Подросток может совершать некоторые поступки, в качестве протеста перед запретами различного рода. Это поведение логично вытекает из причин указанных в пунктах «Самостоятельность» и «Держаться на расстоянии» причин. Запрет для подростка, в данном случае является, проявлением несправедливости, которая немедленно должна быть устранена. Так как власть и полномочия подростков по прежнему делегируются родителями, то он пытается проявить самостоятельно свою волю и выразить тем самым своё недовольство.

«Подталкивание к вранью / избегание наказания». Эти две причины лишь кажутся не связанными. На самом деле они суть одно и то же. Если подросток что-то совершил, то, что бы избежать наказания за свой проступок они врут. При чём, с их точки зрения это выглядит как «наказание за правду», а не за проступок. В итоге и получается, что просьба сказать правду часто подталкивает к вранью.

Самый важный вопрос теперь «Что делать?»

Универсального совета нет. Но некоторые рекомендации дать можно.

Будьте искренни с вашим ребёнком, донесите до него ваши переживания.

Старайтесь уважать и поддерживать его самостоятельность.

И главное терпение, терпение и ещё раз терпение.

Что следует помнить родителям, чтобы не сделаться врагом собственным детям-подросткам

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это - рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребёнка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

### **Как помочь своему ребёнку взрослеть?**

Что могут сделать родители, чтобы их сын или дочь безболезненно миновали все этапы переходного возраста? Каковы подлинные мысли и чувства скрытных подростков и как вести себя с ними, чтобы сохранить доверие? Чем «грозит» первая влюбленность и нужна ли подростку сексуальная грамотность? Насколько распространены алкоголизм и наркомания в среде современной молодежи и как уберечь от них ребёнка?

Это только верхушка айсберга вопросов родителей подростков...

Нелегкая это задача – быть родителем подростка! Переходный возраст, когда жить чужим умом уже не хочется, а своим еще не получается, – это время испытаний как для взрослеющего ребёнка, так и для его родителей. Испытание на прочность родственных чувств и семейных отношений.

Это также время формирования характера подростка, когда происходит низвержение одних авторитетов и установление новых, когда прививаются и закрепляются нравственные установки, отношение к самому себе и окружающим.

Как уберечь подрастающего ребёнка от опасных увлечений и развить у него положительные качества характера? Как справиться с повышенной эмоциональностью взрослеющего человека? Какие этапы физического и психического роста проходит ваш ребёнок? Как находить с ним общий язык? Мы попытаемся помочь вам найти ответы на эти непростые вопросы.

Как правило, родителей подростков не надо убеждать в том, что их дети проходят довольно сложный жизненный этап. Но и те мамы и папы, которые только готовятся примерить на себя статус родителей подростков через год-другой, уже догадываются, что их детям, да и им самим будет в этот период не так-то легко. Это связано как с воспоминаниями о собственном переходном возрасте, так и с наблюдением за «непонятной» современной молодежью.

Действительно, глядя на шумную компанию ярко одетых подростков, которые говорят на «своем» языке и смеются над тем, что совсем не кажется нам смешным, поневоле начинаешь задумываться: как узнать, что за мысли спрятаны в этих головах, украшенных длинными челками и модными кепками? Смогу ли остаться другом своему подрастающему ребёнку? И если что-то пойдет не так, то хватит ли у меня терпения спокойно реагировать на

его колкие реплики и взгляды исподлобья? Ведь я сам (сама) в его возрасте был (была) не подарок, вечно конфликтуя с родителями и устраивая эмоциональную «бурю» из-за того, что теперь кажется пустяком. И что такое происходит с человеком в переходном возрасте?..

А происходит – ни много ни мало – полная перестройка организма: и физическая, и психологическая. С одной стороны, «берут свое» гормоны, с другой – полностью меняется мироощущение взрослеющего ребенка, возникает настоятельная необходимость найти свое «Я», вывести и обозначить его среди «Я» чужих. Очевидно, что это нелегко. Совсем недавно подросток ощущал себя ребенком, который прекрасен – ведь дети не сомневаются в своей уникальности и видят отражение собственного совершенства в любящих глазах родителей. А сегодня он ощущает себя нескладным увальнем, над которым могут хихикать девчонки или подшучивать мальчишки, – оказывается, что симпатии окружающих еще надо заслужить, они не сопутствуют тебе с рождения, как родительская любовь. Буквально вчера за подростка все решали родители, а сегодня надо сформировать свое мнение на те или иные жизненные события, доказать и отстоять свои принципы. То есть детство уже закончилось, а формирование зрелой личности только начинается, и приходится идти по тонкой грани между тем и другим, не имея возможности вновь стать малышом и не находя в себе силы сразу же стать взрослым.

### **ЕЩЕ РЕБЕНОК ИЛИ УЖЕ ПОДРОСТОК?**

Для начала нам стоит определиться с тем, кого мы будем называть подростком, какие возрастные границы имеются в виду.

Сразу оговоримся, что временные рамки или возрастные ориентиры для обозначения этого периода не всегда можно очертить с точностью до года. Наиболее часто употребляются следующие цифры: возраст от 11 до 17 лет. Именно его мы и будем называть переходным, а ребенка от 11 до 17 лет – подростком. Однако не стоит забывать, что каждый организм – индивидуален: кто-то вступает в период полового созревания раньше, кто-то позже. К тому же у каждого ребенка этот процесс протекает с личностными особенностями.

Кроме того, надо сказать, что в современной литературе – психологической, медицинской и популярной – даются разные определения понятию «переходный возраст». Это и пубертатный период, и период полового созревания, и отрочество, и подростковый возраст. Все эти определения – отражают ту или иную стадию взросления юного индивидуума. Чтобы не утяжелять процесс восприятия информации специальными терминами, мы остановимся на таких определениях:

младший подростковый возраст (11-12 лет),

средний подростковый возраст, или просто подростковый возраст (13-15 лет),

пора юношества, или старший подростковый возраст (16-17 лет).

На характере протекания и длительности переходного возраста сказываются и половые различия. Так, для девочек он наступает на пару лет раньше и проходит не так остро, при этом длится меньшее количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает большее количество лет и проходит гораздо острее, активнее.

### **ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН**

Чем отличаются маленькие дети от детей взрослеющих? Первые находятся на особых правах среди других членов семьи, закрепляющих за ними детские поведенческие реакции. Что это такое? Все очень просто: маленькие дети избавлены от необходимости принимать решения, над ними не довлеют обстоятельства, никто не станет требовать от малыша разумных действий, основанных на логике, они не отдают себе отчета в причинно-следственной связи своих действий, а также происходящих вокруг них событий, маленьким детям прощаются легкие капризы и шалости.

Иное дело подростки, которым приходится отвечать за свои действия, а это, оказывается, так трудно. Время, когда все было понятно и устойчиво – это я, это мои мама и папа, это мои игрушки, – уже ушло, и случилось это как-то внезапно. Изменилось все, но при этом обрисовать эти изменения в деталях не получается. Рядом те же любящие родители, но



они, увы, не помогут решить множество по-настоящему важных для подростка вопросов, связанных с его личной жизнью (отношения со сверстниками, учителями и т.д.). И любимые игрушки (пускай теперь это мобильные телефоны и компьютеры) больше не могут быть центром твоей маленькой вселенной – оказывается, вокруг большой мир, в котором то и дело что-то происходит. Но, конечно, основные трудности приходится на поиски своего «Я». Кто я такой? Я смелый или застенчивый? Сильный или слабый? Крутой или ботаник? Умный или глупый? Кто ответит на эти вопросы? Учителя рассказывают об иксах и игреках, хлоропластах и химических элементах, орфографических правилах и законах, по которым образуются космические тела, но ответа на то, что действительно важно, в школе не получишь. С этими вопросами можно обратиться к родителям, главное, чтобы они не отделились шуткой, поняли всю актуальность спрашиваемого, отнеслись к взрослому сыну или дочери как к равному – то есть взрослому человеку, проходящему нелегкий этап изменений.

#### Ритуальное взросление

Если обратиться к опыту, накопленному человечеством за все время его существования, то можно увидеть, что переходный возраст как грань, за которой заканчивается детство и начинается взрослая жизнь, отмечен всеми народами и цивилизациями, на какой бы ступени развития они ни стояли.

Так, в племенах, которые находятся на первобытной стадии развития, взрослеющих юношей и девушек подвергают целому ряду ритуальных действий. Известно, что у североамериканских индейцев мальчики-подростки проходили посвящение в охотники, или воины, которое сопровождалось выполнением самых разных (зачастую довольно сложных) заданий и умышленным нанесением серьезных ран и т.д.

Аборигены Австралии и поныне устраивают для своих подростков состязания и посвящения во взрослую жизнь, посмотреть на которые сходится все племя. Взрослеющие дети должны показать, что знакомы с преданиями своего племени, пролезть через шкуру убитого животного (что символизирует новое рождение), продемонстрировать свои трудовые навыки и т.д.

По свидетельствам археологов и этнографов, среди славянских народов бытовал обычай отдавать своих взрослеющих сыновей в специальные мужские дома, находившиеся далеко от деревни, в чаще леса. Там они жили порой до 5-7 лет, набираясь опыта под началом старшего.

## ЭТАПЫ РОСТА

Подростковый возраст – это время активного роста и развития половых признаков. Он характеризуется ростом количества выработки целого ряда гормонов. Также окончательное развитие в этот период получают все внутренние органы и системы. Остановимся на этом вопросе подробнее.

#### Взрослеющие мальчики

У мальчиков начало и скорость полового созревания колеблются в довольно широких пределах. Но чаще начало приходится на 12-14 лет.

10-11 лет отмечается увеличение размера яичек и полового члена;

11-12 лет становится заметна пигментация мошонки и начало оволосения лобка;

12-13 лет рост волос на лобке увеличивается, происходит дальнейшее увеличение полового члена и яичек;

13-14 лет начинается мутация голоса, появляются волосы в подмышечной области, на верхней губе, происходит развитие мускулатуры;

15-17 лет формирование скелета и мускулатуры постепенно подходит к заданному природой уровню.

В целом можно сказать, что вчерашний мальчик возмужал и окреп. У него проявляется растущий интерес к противоположному полу, к нюансам в общении, проявляется

сексуальная активность. Становятся актуальными вопросы внешности – мальчики могут проводить много времени у зеркала.

На поведенческом уровне: футбол становится менее интересен, чем свидания, «чисто мужские компании» охотно принимают в свою среду девочек, наступает время флирта и влюбленностей.

Взрослеющие девочки

Как правило, девочки начинают ощущать наступление периода полового созревания раньше мальчиков.

8-10 лет уже заметны округление бедер и ягодиц, расширение таза;

9-10 лет около сосковый кружок начинает выступать над кожей груди;

10-11 лет появляются первые волосы на лобке и в подмышечных впадинах, отмечается дальнейшее развитие молочных желез;

11-12 лет может наступить первая менструация;

15-16 лет менструации становятся регулярными, наблюдается дальнейшее оволосение лобка и подмышечных впадин. Одновременно с половым созреванием происходит усиленный рост организма. Пик скорости роста в среднем выпадает на 12 лет и может достигать 9 см в год;

16-18 лет наступает постепенная остановка роста.

Вчерашняя девочка становится все более женственной – плавные движения, мягкая улыбка, изящные жесты. Ее чрезвычайно занимают вопросы внешности: красива ли она? Шатенка или все-таки блондинка? Украшает или, напротив, уродует ее эта родинка над губой?

Так же, как и у мальчиков, у девочек начинает проявляться интерес к противоположному полу. Девичникам предпочитают компании, в которых есть мальчики. Назначаются свидания, начинаются флирт и влюбленности.

## ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

Состояние внутренних органов и систем подростка во многом имеет свои особенности, отличаясь как от физиологических особенностей ребенка, так и от физиологических особенностей взрослого человека. Это нужно учитывать.

Костно-мышечная система

В переходном возрасте в основном завершается формирование костной ткани. Для того чтобы этот процесс проходил без патологий, подросток должен получать с пищей более значительное, чем взрослый и ребенок, количество кальция – это важно для пропорционального увеличения массы и плотности кости.

Мышечная ткань в период полового созревания также претерпевает изменения, в основном за счет интенсивного роста. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин к 14-15 годам. У парней мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но достигает взрослого уровня позже, чем это происходит у девушек.

На заметку родителям: в подростковом возрасте недостаток кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц.

Кстати, знаете почему подростки порой выглядят угловатыми, неловкими, даже неповоротливыми? На фоне быстрого роста костно-мышечной ткани может отставать развитие координации движений. Со временем это проходит.

Нервная система

У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением. Именно поэтому реакция на устную информацию бывает замедленной или неадекватной.

У многих взрослеющих детей также бывают проблемы с запоминанием информации. Особенности нервной системы зачастую являются причиной того, что ребенок страдает повышенной возбудимостью, выдает бурные эмоции на минимальные стрессовые ситуации, хуже учится. Настаивать на отличных оценках, ругая подростка за плохую успеваемость, не

стоит – это ни к чему хорошему не приведет. Лучше помочь сыну или дочери справляться с домашними заданиями, посоветовав удобный режим труда и отдыха, подсказав, как оптимизировать учебный процесс.

#### Иммунная система

Иммунная система, обеспечивающая устойчивость организма к внешним воздействиям, по представлениям современных медиков, имеет пять критических периодов развития. Пятый период приходится на подростковый возраст и отмечается у девочек в 12-13 лет и у мальчиков в 14-15 лет. Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих (в том числе и хронических) заболеваний. На практике это означает, что родители вновь сталкиваются с заболеваниями, которые, как им казалось, дети «оставили» в детсадовском возрасте, а также с помощью врачей диагностируют у ребят новые болезни.

#### Сердечно-сосудистая система

Деятельность сердца и сосудов в подростковом периоде также имеет свои особенности, в значительной мере связанные с изменением гормонального статуса и нервной системы. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Меняются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Благодаря этому подростки часто испытывают неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, учащенное сердцебиение), они страдают повышенной утомляемостью, склонностью к обморочным состояниям.

#### Органы дыхания

Еще одна причина подростковых обмороков кроется в особенностях органов дыхания взрослеющих мальчиков и девочек. В переходном возрасте происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост легких. Перестройка органов дыхания призвана лучше обеспечивать растущий организм кислородом. Недостаток последнего очень чувствителен для подростков, которые испытывают трудности с дыханием в плохо проветриваемых помещениях и при интенсивных занятиях спортом. При этом юные девушки хуже, чем юноши, адаптируются к недостатку кислорода.

#### Органы пищеварения

В подростковом возрасте завершается развитие пищеварительной системы. К 10-11 годам – желудок, к 11-13 годам – слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека. Чуть позже завершается формирование желчевыделительной системы.

Есть у органов пищеварения подростков свои особенности. В первую очередь это их ранимость и нестабильность. При эмоциональном или физическом напряжении, при пренебрежении режимом питания нередко возникают и прогрессируют гастроэнтерологические заболевания.

#### Чем болеем?

Согласно статистике, в заболеваемости подростков первое место принадлежит болезням органов дыхания, доля которых составляет 46,9%; на втором месте находятся травмы и отравления (12,2%); болезни нервной системы и органов чувств (8,4%) занимают третье место, далее следуют болезни кожи и подкожной клетчатки (6,5%), инфекционные и паразитарные болезни (5,34%), болезни костно-мышечной системы (4,0%).

## **НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

Обращая внимание на этапы физического развития взрослеющих детей, довольно часто упускается из вида тот факт, что и нервно-психическая система у подростков несовершенна и проходит свои этапы становления. При этом развитие психических функций осуществляется последовательно, усложняясь от уровня к уровню.

Так, для маленьких детей характерно образное мышление, а в подростковом возрасте на смену образному мышлению приходит мышление абстрактное. Постепенно мыслительные процессы становятся все более самостоятельными, активными и творческими. Обратите

внимание на слово «постепенно» – оно является ключевым. Подростки могут проявлять настойчивость и целеустремленность в какой-то период, затем словно бы возвращаться назад в детство и не обнаруживать этих качеств. То есть для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях – сменяться неуверенностью в себе, а возвышенность чувств может уживаться с циничностью и враждебностью.

Родителям нужно это учитывать и не требовать от взрослеющего ребенка последовательности. Становление характера делает психику уязвимой и сверхчувствительной, а переход от опекаемого детства к самостоятельности обнажает слабые стороны личности. Самое плохое, что могут сделать в этой ситуации мамы и папы, – это укорять подростка в том, то он «слаб, несамостоятелен, глуп». Дети – даже взрослеющие – очень внушаемы. Напротив, стоит объяснить ребенку, что проявление тех или иных слабостей или принятие не самых умных решений – это естественное положение вещей. Все ошибаются (в том числе и взрослые люди), а для подростка, не имеющего жизненного опыта, ошибки – это более чем естественно.

Основные этапы психического развития:

- Младший подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т.д.).

- Среднему подростковому возрасту присуща непредсказуемость, неадекватное поведение.

- Старший подростковый возраст характеризуется более устойчивыми эмоциональными реакциями.

Новые роли

Подросток все чаще начинает осознавать себя не ребенком, а в большей степени взрослым. Он примеряет на себя различные жизненные ситуации и в своем воображении играет в них «взрослые роли». Но сыграть их в жизни ему удастся не всегда – чрезмерно бдительные и опекающие его родители этого не допускают. Отсюда конфликты, проходящие под лозунгами: «меня не понимают!», «мне не дают жить!».

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Мы поговорили о физиологическом и психическом развитии детей переходного возраста. Надеемся, что теперь родители будут понимать потребности своих взрослеющих детей гораздо лучше. Но остается открытым главный вопрос: как справиться со всеми этими особенностями подростков? Сгиснув зубы, терпеть вспышки гнева и бурные проявления эмоций?! Молча наблюдать, как твой ребенок отдаляется от тебя, стараясь самоутвердиться в компании подзадоривающих его сверстников – мол, смотрите, друзья, я уже не маменькин сынок?! Махнуть рукой на успеваемость сына или дочери – пусть делает, что хочет?!

Конечно же, нет! Психологи сформулировали ряд рекомендаций, которые позволят не только сохранить прежние доверительные отношения с взрослеющим ребенком, но и стать ему лучшим другом, преодолев возможное недоверие и даже враждебность.

Смещение акцентов

Мнение родителей не обсуждается – оно выполняется! Когда ребенок был маленьким, он не имел ничего против этой аксиомы. Но теперь все по-другому. Стремящийся к самостоятельности подросток едва ли станет безоговорочно следовать вашим указаниям. Смените тон с приказного на дружеский.

Не раздавайте приказов – вместо этого попробуйте давать аргументированные советы. Многие родители допускают одну и ту же ошибку: они настаивают на своем, утверждая, что у них больше опыта, а потому им видней. Опыта у родителей, что и говорить, много. Но не стоит пользоваться им как оружием. В воспитательном процессе противопоставление сил и позиций, конфронтация и давление не принесут ничего хорошего. Так что сделайте опыт союзником – вашим и вашего ребенка – в решении сложных жизненных вопросов.

### Понять и принять

Конечно, самое главное во взаимоотношениях с ребенком – это взаимопонимание. Установить его легче с ребятами младшего подросткового возраста. Однако дети среднего и старшего подросткового возраста также пойдут с вами на контакт, если вы проявите инициативу и настойчивость.

Ну а для взаимопонимания необходимо проводить вместе свободное время, много разговаривать, обсуждать проблемы и успехи, делиться чувствами. Ваши сын или дочь не собираются впускать вас в свой внутренний мир? Начните с себя: впустите их в свой. Расскажите о том, что происходит у вас на работе, поделитесь мнением по поводу своих друзей, коллег, знакомых, пригласите ребенка разделить ваши интересы (вместе сходите в кино, например). Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство родителей в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы пополнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены самим себе.

### Долой маски

Очень важно быть искренним в проявлении интереса к внутреннему миру и к делам подростка. Дети остро реагируют на фальшь. Родители могут навсегда потерять доверие подростка, если будут только притворяться заинтересованными его делами, а на практике постараются использовать его откровения в своих целях (например, чтобы как-то отреагировать на неприятную им ситуацию, что-то запретить и т.д.) Научитесь принимать и даже любить мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете добиться его доверия. Стоит сказать, что подростки часто меняют и свои интересы, и свои взгляды. Под это придется подстраиваться, культивируя в себе гибкую позицию и уважая любые проявления личности взрослеющего человека.

### Признать ошибки

Если вы уже наделали ошибок в воспитании подростка, то не бойтесь их признать. Сначала перед самим собой, а потом и перед ребенком. Авторитет вы от этого не потеряете – напротив, он возрастет: ведь проговорить свои ошибки способны только сильные люди. Объясните, почему вы поступали так, а не иначе, приведите аргументированные доводы. Расскажите о том, какова ваша нынешняя позиция в отношении сына или дочери. Спросите, согласен ли он с ней. Почему да или почему нет? Внимательно выслушайте ответ. Не исключено, что и ребенок признается вам в том, что не всегда был прав (можно аккуратно подвести его к этой мысли), и дело закончится взаимным прощением и примирением.

### Компромисс

Иногда взаимные обиды не так легко преодолеть. Но если подросток демонстративно не ищет взаимопонимания с родителями, не стоит думать, что он в нем не нуждается. Дети тяжело переживают одиночество во время переходного возраста.

**20**

**способов**

**утихомирить**

**разбушевавшегося**

**ребенка**



Если ребенок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. Малыша попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.

2. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете “Кошка идет!”. Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в “Море волнуется”.

3. Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но “штиль” – это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять.

4. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу “выключится”. Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: “уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)”. Пусть ребенок выполняет команды.

5. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

6. Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

7. Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвонит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

8. Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

9. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

10. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

11. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте “малыша”. Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

12. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

13. Лучше еще крохой приучить ребенка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и когда ребенок к вам прибежит крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

14. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.

15. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвонит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

16. Предложите игру “Капитан и корабль”. Капитан должен отдавать команды (“Направо”, “Налево”, “Прямо”), а корабль четко им следовать. Для ребенка постарше можно выбрать цель (например, доплыть в прихожую) и расставить в комнате препятствия (кегли, мягкие игрушки). Ребенок может выбрать любую из ролей.

17. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребенка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву “А”)

18. Попросите ребенка сесть на корточки и представить, что он мячик. Легонько хлопайте его по макушке и пусть малыш подпрыгивает. Ускоряйте и замедляйте хлопки, следя, чтобы малыш прыгал согласно задаваемому темпу.

19. Попросите малыша, носящегося по квартире, выполнять ваши задания (три раза подпрыгнуть, два раза сбежать на кухню и обратно, четыре раза спрыгнуть с дивана). Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. За каждое выполненное задание рисуйте малышу в альбоме цветок или машинку.

20. Предложите ребенку повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.

Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры также помогут малышу учиться себя контролировать. Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми и не терять самообладания, поскольку ребенок берет с вас пример и чувствует и отражает ваше собственное состояние.

Советы для родителей по профилактике подростковых кризисных состояний

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ кризисных состояний у подростков**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие

- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

#### ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

#### Как преодолеть агрессивность у детей

**1. Снять мышечное и эмоциональное напряжение:**  
 дать возможность подвигаться, лучше предложить подвижную игру с правилами, но без состязания;  
 предложить рисование кляксами, пальцами;  
 изобразить агрессивное животное, громко порычать несколько раз;  
 сделать релаксационные упражнения.

**2. Демонстрировать ребенку собственное спокойное поведение и адекватные реакции на окружающее:**  
 не повышать голоса в присутствии ребенка, не оскорблять его и окружающих;  
 сочувствовать, сопереживать страданиям других людей и животных;  
 учить понимать эмоциональное состояние окружающих;  
 не вызывать часто чувство вины;  
 избегать просмотра фильмов со сценами насилия и жестокости;  
 давать возможность высказывать собственное мнение;  
 наполнять жизнь интересными событиями и делами, вызывающими состояния несовместимые с чувством агрессии;  
 развивать чувство юмора.

**3. Играйте с ребенком в игры по правилам, развивающие самоконтроль, самоорганизацию, умение рефлексировать и планировать свои действия:**  
 в проблемные и конфликтные ситуации ( проигрывать проблемные ситуации в детском саду, в школе);  
 спортивные игры;  
 шашки и шахматы;  
 сюжетно-ролевые игры, где ребенок берет на себя ответственные роли: учителя, спасателя, разведчика, исследователя или соответствующего героя сказки, фильма.



#### **4. Следите за эмоциональным состоянием ребенка:**

помните, что страхи часто являются причиной агрессии;

упреки, вызывают обиду и враждебность;

проявляйте внимание к делам и отношениям ребенка, поощряйте любые успехи и достижения, почаще общайтесь с ним;

проявляйте свою любовь к ребенку в поступках, которые научат его любви, доброте и сочувствию;

ребенок должен постоянно ощущать вашу поддержку и заботу.

#### **Как преодолеть агрессивность у детей**

##### **Рекомендации родителям при взаимодействии с агрессивным ребенком:**

- принимайте ребенка таким, каков он есть;
- предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности;
- расширяйте кругозор ребенка;
- включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле;
- игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью нужно *терпением*. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

*Объяснением.* Подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.

*Поощрением.* Если вы похвалите своего воспитанника за хорошее поведение, то это пробудит в нем желание еще раз услышать эту похвалу.

Причиной агрессивных реакций ребенка может быть: наследственный фактор, проявляющийся в особенностях его темперамента; особенности функционирования нервной системы или неправильное воспитание. Агрессивность у детей проявляется в неспособности контролировать свои эмоции, регулировать свое поведение.

#### **Памятка для родителей**

##### **«Создание благоприятной семейной атмосферы»**

- Помните: от того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один – чтобы ребёнок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребёнком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?» Лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»
- Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
- Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

#### **Памятка**

##### **«Типичные ошибки ребёнка и семьи при выборе профессии»**

- Ориентация семьёй ребёнка сразу на профессию высшей квалификации (учёный, дипломат, директор, управляющий банком и т.д.)

- Пренебрежение к профессиям, которые являются не престижными, хотя и значимыми в жизни.
- Отсутствие у ребёнка своего мнения в выборе профессии и принятие решения не по собственной воле, а по требованию родителей или других людей.
- Перенос отношения к конкретному человеку, который является представителем данной профессии, на саму профессию.
- Перенос отношения к учебному предмету на профессию, связанную с этим учебным предметом.
- Выбор профессии, связанный с выбором данной профессии друзьями.
- Отсутствие умений разобраться, оценить свои способности, возможности в выбранной профессии.
- Выбор профессии, определяемый материальными соображениями семьи и самого ребёнка.
- Завышенная или заниженная самооценка собственных личностных качеств, которая способствует неадекватности в выборе той или иной профессии.



### Родителям пятиклассников

#### Правила помощи ребёнку при выполнении домашнего задания

##### ***Неукоснительное выполнение режима дня***

- чётко определите время, в которое ребёнок должен приниматься за выполнение домашней работы;
- придерживайтесь этого расписания настолько строго, насколько это возможно;
- время, отведённое на выполнение домашних заданий, не должно ничем прерываться (телефон, телевизор, компьютер и т.п. подождут).

##### ***Распределение заданий по степени сложности***

Целесообразно предложить ребёнку начинать выполнение заданий с самых лёгких. Таким образом, за сравнительно короткое время оказывается выполнено большее количество заданий, что порождает чувство удовлетворённости.

##### ***Сначала отметить то, что выполнено правильно***

Сначала отметьте те задания, которые выполнены верно, без ошибок.

Относительно заданий, выполненных неверно, скажите ребёнку: «Я думаю, что ты ещё раз проверишь этот пример, то у тебя будет другой ответ». Это побуждает ребёнка возвращаться к заданию без отвращения и чувства бессилия.

##### ***Помощь при заучивании информации из учебника***

Часто школьники не знают, на что следует обращать внимание при изучении текста. Можно воспользоваться следующими приёмами:

- перед прочтением текста обратить внимание на вопросы, которые приведены в конце параграфа, а при первоначальном прочтении попытаться найти в тексте ответы на них и отметить карандашом;
- параграф обычно разбит на смысловые части, поэтому целесообразно в каждой части выделить карандашом главную мысль отрывка;
- составить краткий план пересказа параграфа.

***Обращайте внимание на неречевые сигналы, которые Вы посылаете детям (жесты, мимику)***

Гримасы, напряжённость позы, вздохи, поднятые брови и другие проявления «языка тела» воспринимаются детьми острее, нежели Ваши слова. Злоупотребление такими неречевыми сигналами только добавляет напряжённость в ваши взаимоотношения, связанные с домашней работой.

Эта «Памятка» не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию

### **Прислушаемся к советам своих детей!**

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня, чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха — поймут все без труда.

Слова порой запутаны, пример же — никогда.

Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.

Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.

И если все мне рассказать, я выучу урок.

Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.

Должно быть можно верить и умным словесам.

Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.

Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.

Зато пойму как ты живешь: по правде или нет»

*Вечная детская мудрость*

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

4. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.

5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».

9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.

13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравниться с вами.

17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

18. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и, поверьте — я окажусь с прибылью.

19. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще, буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

20. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

21. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

22. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.

23. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

24. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

25. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

26. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливость.

27. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните, как мне поступать, и что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут мои сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойно?

28. Объясните, почему я должен ценить свое тело как великую ценность. Но если при этом я не пойму, почему я должен слушать и следовать голосу своей совести, то свое тело я буду использовать только для наслаждения без каких-либо ограничений.

29. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я, вообще, перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.

30. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне — я буду доверять вам.

31. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

32. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

33. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

34. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

35. Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

## **Родительское собрание**

### **«Помощь семьи в правильной профессиональной ориентации ребенка» (9 класс)**

**Цель:** оказать помощь родителям в выборе будущей профессии девятиклассника.

Выбор профессии – один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни.

Человек, выбирающий свою будущую профессию должен достаточно четко представлять ту профессиональную общность, в которую подрастающий человек в будущем включит себя.

Количество профессий в наши дни измеряется пятизначным числом, а их мир представляет собой подвижную картину. По данным же исследований в нашем классе, девятиклассники, например, могут назвать в среднем лишь 20-26 профессий. Изучение мотивов выбора профессии школьниками показало, что значительную роль в этом играют советы окружающих: 25% детей выбирают профессию под влиянием друга, который более самостоятелен, 17 – по совету родителей, 9% – под влиянием средств массовой информации. Еще 9% руководствуются малозначительными факторами, хорошая зарплата, по профессии родителей, и только 40% подростков выбирают профессию, ориентируясь на содержание деятельности.

Выбирая будущую профессию, старшеклассник, как правило, делает упор на свои интересы, склонности, не учитывая при этом собственной адекватности требованиям той или иной сферы профессиональной деятельности: наличия психофизиологических возможностей, интеллектуального потенциала, профессионально значимых качеств личности.

Для очень многих ситуация выбора оказывается стрессовой. Причины этого кроются в том, что, с одной стороны, человеку страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой – он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям.

#### **1. Мини-лекция «Профориентация».**

Выбор профессии – это оптимальное решение задачи, причем задачи со многими неизвестными, а иногда – приближенными, неверными данными. Поэтому не исключена ошибка. Но чем серьезнее вы отнесетесь к задаче, тем меньше будет вероятность ошибки, тем скорее вы достигните цели.

*Первое, что надо решить* – это какой путь избрать после 9 класса: продолжать общее образование в старшей школе или профессиональных учреждениях. В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». В сегодняшних социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

- социальный заказ, положение на рынке труда;
- уровень материального обеспечения семьи;
- возможности получения помощи в обучении;
- условия оплаты труда в данной сфере;
- местная инфраструктура профессионального образования.

*Вторая часть задачи* – выбрать ту профессию и специальность, которую ваш ребенок хочет, определить ее тип, класс, отдел «я – хочу».

И третья часть выбора – учесть свои возможности «Я – могу»:

- интересы, склонности;
- успехи в учебе и потенциальные способности;

- свои сильные и слабые стороны;
- состояние здоровья.

Итак, сознательный выбор профессии основывается:

- ✓ на знаниях о мире профессий;
- ✓ на знаниях о выбираемой конкретной специальности;
- ✓ на изучении своих интересов;
- ✓ на изучении своих способностей;
- ✓ на знании своих сильных и слабых качеств;
- ✓ на состоянии своего здоровья;
- ✓ на учете ситуации, на рынке труда;
- ✓ на учете материальных условий семьи.

Степень влияния родителей на профессиональный выбор ребенка колоссальна. Причем это влияние не обязательно выражается в форме конкретного совета или указания. Часто оно носит опосредованный (косвенный) характер: мимоходом высказанное мнение, личный профессиональный пример, отношение к каким-то конкретным профессиям и взаимоотношения с людьми как представителями профессий и многое другое.

Кроме того, многим подросткам трудно из-за робости и отсутствия необходимых навыков сделать какие-то конкретные действия, и в этом помощь родителей может быть незаменима.

Хочется предостеречь от категорических рекомендаций и указаний собственному ребенку, особенно если ваш вариант идет вразрез с желаниями ребенка. Таким образом, к ошибкам выбора вашего ребенка вы можете добавить свои ошибочные взгляды на эту проблему.

Наиболее частые ошибки профессионального выбора:

- ориентация на престижность профессии;
- ориентация исключительно на высокую заработную плату;
- ориентация исключительно на комфортные условия труда;
- снижение до минимума трудностей обучения;
- следовательно, только указания родителей;
- учеба за компанию, вместе с друзьями.

Родительская помощь ребенку в выборе образовательного маршрута может заключаться в следующем:

- совет ребенку;
- приобретение необходимых справочников;
- сбор информации об учебных заведениях.

С учащимися 9 класса было проведено анкетирование с целью – выявить и оценить профессиональную направленность, профессиональные интересы и профессиональные намерения девятиклассников, а так же оказать помощь детям в их подготовке к сознательному профессиональному самоопределению.

## **2. Вопросы для обсуждения:**

- учебные заведения, в которые может поступить учащийся после 9 класса;
- профессиональные интересы девятиклассников и отношение к ним родителей (на основе результатов анкетирования учащихся);
- роль семьи в правильной профориентации ребенка.

## **3. Заключительное слово.**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Цель:** нахождение путей преодоления кризиса отношений взрослый – подросток, сплочение семьи, рассмотрение факторов агрессивного поведения детей.

### **Задачи:**

- Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста;
- Рассказать о факторах агрессивного поведения подростков;
- Найти пути преодоления подросткового кризиса;
- Определить правильное поведение родителей с детьми подросткового возраста.

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах ее возникновения.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы “застрять” в положении “обиженного”, “непонятого”, искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жадой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв “что-либо” для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

Наиболее часто проявляющейся реакцией у подростков, с которым часто сталкиваются родители, является агрессия.

### **Определение понятий**

**Жестокость** – поведение, способное причинять страдание людям и животным.

**Агрессия** – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо на уничтожение другого человека или группы.

**Насилие** – это действие или бездействие одного человека по отношению к другому, которое наносит вред физическому или психическому здоровью, унижает честь и достоинство.

### **Факторы становления агрессивных форм поведения:**

- Низкий социально-экономический уровень
- Различные отклонения в семейном воспитании
- Компьютерные игры
- Телевизор
- Влияние социума
- Взаимоотношения со сверстниками

### **Семья как фактор становления агрессивного поведения**

#### **Характер семейных взаимоотношений :**

- постоянные ссоры и скандалы отмечались в 39% семей подростков правонарушителей;
- драки м/д родителями – в 24% семей;
- постоянная вражда м/д супругами – в 12%.

### **Стиль семейного руководства.**

Частые и неоправданно жестокие наказания, отсутствие присмотра за детьми провоцируют детей к агрессивному поведению.

Изощённую жестокость могут проявлять также жертвы гиперопеки не имевшие в детстве самостоятельности, возможности экспериментировать и отвечать за свои поступки. Жестокость для них – своеобразный сплав мести, самоутверждения и одновременно самопроверки

### **Взаимоотношения со сверстниками**

Подростковые акты вандализма и жестокости, как правило, совершаются сообща, в группе. Совместно совершаемые антисоциальные действия укрепляют чувство групповой солидарности, доходящие в момент действия до состояния эйфории, которую потом, когда возбуждение проходит, сами подростки объяснить не могут.

### **Средства массовой информации**

По данным исследований, в среднем ребёнок может видеть на телеэкране сцены насилия – каждые 15 минут, вечером – каждые 10 минут. В процентном отношении от всего показа сцен насилия убийства составляют 30,3%, избиения – 20,8%, сексуальные насилия – 16,7 %, катастрофы – 11,3%, оскорбления – 9,5 %, групповая агрессия (войны, теракты).

### **Как результат: целый ряд психиатров и психологов убеждены в следующем:**

Дети часто в игре или жизненных ситуациях подражают насилию, увиденному на телеэкране;

Дети склонны отождествлять себя с отдельными жертвами или агрессорами и переносить эти роли в реальные ситуации;

Дети могут в результате увиденного счесть насилие приемлемой моделью поведения и способом решения своих проблем, что во многих случаях и происходит на сегодняшний день.

### **Компьютерные игры**

Популярность жестоких игр, в которых можно жестокое поведение, тоже является фактором усвоения агрессивных форм поведения. Игра в некотором смысле снимает ограничения и делает жестокое поведение безопасным, без последствий. Однако опасный источник такого поведения в том, что люди переживают унижения и оскорбления в обычной жизни.

### **Варианты проявления детской агрессивности**

#### **Импульсивно-демонстративая**

У ребёнка главная цель – продемонстрировать себя, обратить на себя внимание. Подростки игнорируют нормы и правила поведения, но их враждебные действия носят импульсивный характер и быстро сменяются дружелюбными. Такие ребята имеют весьма невысокий статус в группе сверстников. Их обострённая потребность во внимании и признании не может реализовываться через традиционные формы общения, поэтому как средство самоутверждения и самовыражения они используют агрессивные действия.

#### **Нормативно-инструментальная**

В эту группу входят ребята, которые используют агрессию – как норму поведения в общении со сверстниками. Насильственные действия выступают здесь как средство достижения какой-либо цели. Деятельность этих подростков отличается целенаправленностью. При этом, они всегда стремятся к лидерским позициям, подчиняя и



подавляя других. Как правило, их физическая агрессия не отличается особой жестокостью. В конфликтных ситуациях они игнорируют переживания и обиды сверстников, ориентируясь в основном, на свои собственные желания.

#### □ **Целенаправленно-враждебная**

В эту группу относятся подростки, для которых насилие, нанесение вреда другому выступает как самоцель их агрессивного действия, не имея какой либо видимой цели. Они испытывают удовольствие от самих действий, приносящих боль и унижение. Они применяют грубые физические воздействия, отличающиеся особой жестокостью хладнокровием. Особенно характерными для этих ребят являются мстительность и злопамятство. Дети, обладающие выраженной враждебной деструктивностью, обычно отличаются низким интеллектом или страдают психическими расстройствами.

Всех агрессивных детей объединяет одно общее свойство – **неспособность понимать других людей**. В основе этого, по-видимому, лежит особая структура самосознания подростка, он фиксирован только на себе и поэтому он не испытывает сочувствия.

Жестокое, агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал о помощи, привлечение внимания к своему внутреннему миру, в котором собралось много разрушительных эмоций, с которыми подросток самостоятельно справиться не может.

### **И наша задача - им помочь!**

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком? Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

1. **Дайте свободу.** Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. **Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. **Будьте тверды и последовательны.** Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа

самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно “воспитывают”, критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складывается ощущение: “со мной все в порядке”, “я — хороший”. А от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение: “со мной что-то не так”, “я плохой”. Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастья. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: “Плохой, ну и пусть! И буду плохим!” Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: “Мне хорошо с тобой...”, “Мне нравится, как ты...”, “Ты, конечно, справишься...”, “Как хорошо, что ты у нас есть...” и другие.
10. Как можно чаще обнимать его, но не “затискивать”.

И в заключение напомним мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: “Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете”.

### **Родительское собрание в классе по теме: "Особенности подросткового возраста"**

**Цель:** нахождение путей преодоления кризиса отношений взрослый - подросток, сплочение семьи.

#### **Задачи:**

1. Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста.
2. Найти пути преодоления подросткового кризиса.
3. Определить правильное поведение родителей с детьми подросткового возраста.

#### **Цитаты для обсуждения:**

Воспитание - это процесс жизни, а не подготовка к будущей жизни. Дж. Дьюи: *«Структура личности подростка. В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней - переход, все течет»*. Л.С.Выгодский: *«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно»*. А.Макаренко: *«Школа - это мастерская человечности»*.

Психолого-педагогическое просвещение: «Взять сторону подростка». Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах ее возникновения.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы «застрять» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жаждой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв что-либо «для быстрого улучшения настроения». Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком? Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

1. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я хороший». А от сигналов осуждения, неудовольствия, критики ощущение: «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастья. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: «Плохой, ну и пусть! И буду плохим!». Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам:

- 1. Безусловно, принимать его.*
- 2. Активно слушать его переживания и потребности.*
- 3. Бывать (читать, заниматься) вместе.*
- 4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.*
- 5. Помогать, когда просит.*
- 6. Поддерживать успехи.*
- 7. Делиться своими чувствами (значит доверять).*
- 8. Конструктивно решать конфликты.*
- 9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.*
- 10. Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».*

И в заключение напомним мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: «Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете».

*3. Творческое наследие выдающегося российского ученого и гражданина, академика Д.С. Лихачева.*

*«Надо прожить жизнь с достоинством,  
чтобы не стыдно было вспомнить».*

Д.С. Лихачев.

#### *Памятка для родителей.*

Не надо обижать.

Никаких нотаций.

Дайте свободу.

Идите на компромисс.

Будьте тверды и последовательны.

Уступает тот, кто умнее.

#### **Здоровье как одно из ценностей жизни**

Семья – многослойное социальное образование и является предметом изучения разноплановых дисциплин. Социальный портрет современной семьи, прежде всего, характеризуется демографическими показателями: численностью, размером и составом семей, коэффициентами брачности, детности и разводимости, числом детей, проживающих в неполных семьях.

Семья сегодня испытывает дефицит компетентности по вопросам формирования у детей позитивных социальных, установок, по взаимодействию со специалистами при необходимости консультативной психолого-педагогической, специализированной медицинской и социально-правовой помощи. Одновременно педагоги, школьные психологи, социальные работники испытывают затруднения в работе с такими семьями, так как слабо разработано методическое обеспечение компетентного отношения к проблемному поведению детей.

Задача нашей работы - показать взаимосвязь здорового образа жизни семьи и ее воспитательного потенциала, с целью привлечения родителей в учебно-воспитательный процесс всестороннего развития ребенка.

Воспитательная функция является одной из важнейших функций семьи. Даже самое хорошее дошкольное учреждение, а затем и школа не могут дать ребенку ту гамму чувств и широкий круг понятий о жизни, который дает семья.

Отношения родителей между собой, их отношения к детям, внутрисемейная атмосфера – все это уже само по себе воспитывает личность. Дети переносят стиль семейных отношений в сферу общения с товарищами, в школу, во двор, а потом и повзрослев, в трудовые коллективы.

Воспитать настоящего человека – непростое дело, оно требует и времени, и сил, и знаний, и определенных навыков, и высокой требовательности отца и матери к самим себе.

Между тем жизнь свидетельствует о том, что немало родителей по неопытности, по незнанию, по легкомыслию допускает серьезные, порой неисправимые ошибки в воспитании детей.

Семья являет собой персональную среду жизни и развития детей, подростков, юношей, качество которой определяется рядом параметров конкретной семьи. Это следующие параметры:

Демографический — структура семьи (большая, включая других родственников, или нуклеарная, включающая лишь родителей и детей; полная или неполная; бездетная, однодетная, мало- или многодетная).

Социально-культурный — образовательный уровень родителей, их участие в жизни общества.

Социально-экономический — имущественные характеристики и занятость родителей на работе.

Технико-гигиенический — условия проживания, оборудованность жилища, особенности образа жизни.

Отношения родителей между собой, их отношения к детям, внутрисемейная атмосфера – все это уже само по себе воспитывает личность. Дети переносят стиль семейных отношений в сферу общения с товарищами, в школу, во двор, а потом и повзрослев, в трудовые коллективы.

Воспитать настоящего человека – непростое дело, оно требует и времени, и сил, и знаний, и определенных навыков, и высокой требовательности отца и матери к самим себе.

Между тем жизнь свидетельствует о том, что немало родителей по неопытности, по незнанию, по легкомыслию допускает серьезные, порой неисправимые ошибки в воспитании детей.

В семье воспитываются и взрослые, и дети. Особенно важное значение имеет ее влияние на подрастающее поколение. Поэтому воспитательная функция семьи имеет три аспекта. Первый — формирование личности ребенка, развитие его способностей и интересов, передача детям взрослыми членами семьи (матерью, отцом, бабушкой, дедушкой и др.) накопленного обществом социального опыта; выработка у них научного мировоззрения, высоконравственного отношения к труду; привитие им чувства коллективизма и интернационализма, потребности и умения быть гражданином и хозяином, соблюдать нормы социалистического общежития и поведения; обогащение их интеллекта, эстетическое

развитие, содействие их физическому совершенствованию, укреплению здоровья и выработке навыков санитарно-гигиенической культуры. Второй аспект — систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого своего члена в течение всей его жизни. Аспект третий — постоянное влияние детей на родителей (и других взрослых членов семьи), побуждающее их активно заниматься самовоспитанием.

Успех выполнения этой функции зависит от воспитательного потенциала семьи. Он представляет собой комплекс условий и средств, определяющих педагогические возможности семьи. Этот комплекс объединяет материальные и бытовые условия, численность и структуру семьи, развитость семейного коллектива и характер отношений между его членами. Он включает идейно-нравственную, эмоционально-психологическую и трудовую атмосферу, жизненный опыт, образование и профессиональные качества родителей. Большое значение имеют личный пример отца и матери, традиции семьи. Следует учитывать характер общения в семье и ее общение с окружающими, уровень педагогической культуры взрослых (в первую очередь матери и отца), распределение между ними воспитательных обязанностей, взаимосвязь семьи со школой и общественностью. Особый и весьма важный компонент — специфика самого процесса семейного воспитания.

Человек испытывает воздействие семьи со дня рождения до конца своей жизни. Значит, семейному воспитанию свойственны непрерывность и продолжительность. И в этом с семьей не может сравниться ни один другой воспитательный общественный институт. Разумеется, влияние семьи на детей в различные периоды их жизни неодинаково. Сама естественная жизнь в семье учит дошкольника, а затем и школьника очень и очень многому. Так как семейное воспитание немыслимо без родительской любви к детям и ответного чувства детей к родителям, оно более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание. Семья объединяет людей разного возраста, пола, нередко с разными профессиональными интересами. Это позволяет ребенку наиболее полно проявлять свои эмоциональные и интеллектуальные возможности.

Активнейшее воздействие семья оказывает на развитие духовной культуры, на социальную направленность личности, мотивы поведения. Являясь для ребенка микромоделью общества, семья оказывается важнейшим фактором в выработке системы социальных установок и формирования жизненных планов. Общественные правила впервые осознаются в семье, культурные ценности общества потребляются через семью, познание других людей начинается с семьи. Диапазон воздействия семьи на воспитание детей столь же широк, как и диапазон общественного воздействия.

Если семья имеет несколько детей, то появляются естественные условия для формирования полноценного семейного коллектива. И это обогащает жизнь каждого члена семьи и создает благоприятную обстановку для успешного выполнения семьей воспитательной функции. В семье, где один ребенок, все это сильно усложняется. А. С. Макаренко писал: «Можно, например, решительно утверждать, что воспитание единственного ребенка более трудное дело, чем воспитание нескольких детей. Даже в том случае, если семья испытывает некоторые материальные затруднения, нельзя ограничиваться одним ребенком».

Выходит, воспитательная функция органически сливается с репродуктивной. Тесная взаимосвязь существует и между другими функциями.

#### Коммуникативная функции семьи

Все большее значение социологи придавали и придают коммуникативной функции семьи. Можно назвать следующие компоненты этой функции: посредничество семьи в контакте своих членов со средствами массовой информации (телевидение, радио, периодическая печать), литературой и искусством; влияние семьи на многообразные связи своих членов с окружающей природной средой и на характер ее восприятия; организация внутрисемейного общения.

Если семья уделяет выполнению этой функции достаточное внимание, то это заметно усиливает ее воспитательный потенциал. Нередко с коммуникативной функцией связывают (иногда даже считают самостоятельной функцией) деятельность по созданию психологического климата семьи.

#### Организация досуга и отдыха

В настоящее время заметно возрастает функция семьи по организации досуга и отдыха. Под досугом мы условимся понимать вне рабочее (свободное) время, которым человек распоряжается всецело по своему выбору и усмотрению. Свободное время — одна из важнейших социальных ценностей, незаменимое средство восстановления физических и духовных сил человека, всестороннего развития личности. Повышению роли досуга способствуют правильный ритм и режим жизни семьи, разумное распределение обязанностей между ее членами, планирование труда и отдыха. В целом досуг является как бы зеркалом зрелости человека как личности: по характеру его досуга о человеке можно сказать очень многое.

Семейный досуг включает в себя:

- чтение, слушание радио, просмотр телепередач, встречи с родственниками, друзьями и знакомыми, посещение библиотек, театров, концертных залов и кинотеатров;
- проведение ежегодного отпуска; посещение парков, туристские походы, экскурсии, прогулки на природу;
- занятия спортом, участие в соревнованиях, в проведении праздников.

В организации семейного досуга обнаруживается немало ошибок: слишком много времени дети находятся у телевизора, мало бывают на свежем воздухе, родители зачастую недостаточно уделяют времени своим детям, ссылаясь на занятость, усталость и т. п. Преодолеть эти ошибки — задача современной семьи.

Семейные традиции — один из основных способов воспитания, т. к. прежде, чем попасть в школу (ясли, другой коллектив), ребенок познает себя и идентифицирует в семье. Традиции нескольких поколений, позволяют ребенку осознать свою связь бабушками, дедушками, общими предками, позволяют ребенку гордиться своей семьей. К сожалению, в наше сложное время, когда были разрушены многие семьи, многие родственники утратили связь, почитать семейные традиции стало очень сложно. Тем сильнее потребность выработать традиции свои собственные, помогающие семье чаще собираться вместе с тем, чтобы люди, живущие под одной крышей, чувствовали себя настоящей семьей. Здесь встает вопрос о том, какие традиции, которые вырабатываются в семье, наиболее значимы.

Неплохо, если в семье сложилась традиция проводить каждое лето в путешествии, это расширяет круг знакомств, помогает ребенку узнать и увидеть мир, учит его общению. К сожалению, очень немногие могут себе это позволить. Но, разумеется, это не означает, что нужно отказываться от соблюдения каких-то общих правил в принципе. Традицией могут стать и необычные встречи нового года или дня рожденья, совместные поездки за город, даже субботние обеды, когда дети знают, что в этот день и в это время их в семье очень ждут. Такие традиции способствуют сближению, идентификации себя, как члена семьи, способны поднять самооценку ребенка, когда он осознает, что дома его не только кормят, что это место, где можно поделиться своими переживаниями, новыми впечатлениями. Все это скажется на формировании личности ребенка, будет способствовать ее гармоничному развитию.

Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка родителям необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

Принимать активное участие в жизни семьи;

Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;  
Интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;  
Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;  
Иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;  
Уважать право ребенка на собственное мнение;  
Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом;  
С уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.

Какую бы сторону развития ребенка мы ни взяли, всегда окажется, что решающую роль в его эффективности на том или ином возрастном этапе играет семья.

### *Как сохранить психическое здоровье ребенка* (памятка для родителей)

- ✚ Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их.
- ✚ Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- ✚ Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- ✚ Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания "психологические пощечины".
- ✚ Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- ✚ Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, "лечите" добром.
- ✚ Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми. Этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- ✚ Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - "психологическая пощечина" ребенку.

### **Психологическое здоровье ребенка.**

#### **Как вырастить ребенка здоровым и успешным?**

Дети должны знать, что они любимы.

Когда ребенок чувствует, что его любят и ценят, он гораздо более уверен в себе и гораздо более эмоционально устойчив, чем те дети, которые чувствуют себя нелюбимыми. Многие родители это знают, но не многие понимают, что дети не умеют читать мысли! Как же мы можем рассчитывать на то, что они «узнают», что их любят и ценят? Необходимо подтверждать это словами и повседневными поступками.

Есть немало мужчин и женщин, которые по той или иной причине не умеют говорить «я тебя люблю» вслух. Может быть, их собственные родители не произносили этих слов. Может быть, их воспитали с мыслью о том, что такие открытые формы выражения любви — признак слабости, признак чрезмерной мягкости и эмоциональности. Некоторым папам кажется, что открытое признание в любви сделает их менее мужественными в глазах детей.

Проблема же состоит в том, что дети часто толкуют молчание и сдержанность родителей как равнодушие. А даже капля сомнения по этому поводу может привести к большим неприятностям и страданиям в будущем.

Вы должны взять себе за правило говорить, что любите ребенка, каждый раз, когда говорите ему «до свидания» или «спокойной ночи». Не хочу показаться психически



нездоровой, но никто из нас не вечен, и наш последний день может наступить завтра с таким же успехом, как и тогда, когда нам будет восемьдесят. Превратив «я тебя люблю» в ежедневные слова прощания с нашими детьми, мы проживем свою жизнь с уверенностью в том, что, когда бы ни наступил наш последний день, самые важные слова уже сказаны!

Все правила важны, но, если вы будете жить только по одному из них, таким правилом должно быть именно это. Говорите чаще своим детям, что вы любите их, а потом подтверждайте это тем, как вы с ними разговариваете, как себя ведете и, вообще, как живете.

Выражайте свою веру в ребенка.

Почему так важна уверенность в себе? Она придает нам смелости в новых начинаниях, расширяет горизонты, дает возможность легче переносить поражения, которые время от времени случаются на пути к успеху. Многие люди думают, что уверенность присутствует в характере человека с рождения, но на самом деле это не так. Уверенность в себе возникает благодаря похвале и поощрению, которые мы получаем в ранние годы своей жизни! Если есть кто-то, кто выражает свою веру в нас — будь то родитель, учитель или другое авторитетное лицо, в нас зарождается уверенность в своих силах и способностях. Несмотря на то что человек вполне может развить это качество и в более старшем возрасте, обойдясь без похвал и поощрений в детстве, родители должны сделать все возможное, чтобы обеспечить детям успешное начало.

Выражать свою веру в детей — значит поощрять их к тому, чтобы они полностью реализовали свой потенциал, каким бы он ни был. Мы можем заметить, что у них что-то хорошо получается, и похвалить за это! Мы можем сказать им, что у них есть смелость, сила, чтобы достичь своих целей и осуществить свои мечты. В этом отношении роль родителей во многом сходна с ролью спортивного тренера. Хороший тренер по боксу никогда не скажет своему подопечному, что он не сможет победить противника. Вместо этого он говорит, что он обладает потенциалом, чтобы победить кого угодно. Тренер в своем замечании делает акцент не на том, что спортсмен что-то сделал плохо, например:

«Какая гадость этот твой апперкот!» — а на том, что поможет боксеру добиться успеха.

Хорошие родители должны поступать так же. Верьте в безграничный потенциал своего ребенка, выражайте веру в него при любой возможности.

Не проповедуйте философию перфекционизма (излишнего стремления к совершенству).

Не следует требовать от детей, чтобы они всегда жили на полную мощь своего потенциала. Существует очень тонкая грань между побуждением ребенка к тому, чтобы он взял очередную высоту, и ожиданием от ребенка каждый раз нового рекорда. Если мы перейдем эту грань, то рискуем привить ребенку мысль о том, что он должен быть совершенным, чтобы завоевать наше одобрение.

Возможно, самый простой способ избежать философии перфекционизма — это быть честным относительно собственных недостатков, не комплексовать по их поводу. Есть такие родители, которым нравится, чтобы дети думали, что они могут сделать все. Но мы ведь не супермены. Если мы подаем пример тем, что стремимся к реализации собственного потенциала и честны в отношении своих неудач, то автоматически сообщаем им, что промахи — это вполне естественно, и не стоит слишком переживать по этому поводу.

Учите детей быть благодарными!

Люди, которые не способны ценить то, что имеют, часто испытывают стресс. Те, кто благодарен за все хорошее, что у них есть, напротив, как правило, счастливы и довольны жизнью.

Самый эффективный способ научить принципу благодарности — самим его практиковать. Подумайте обо всем, что у вас есть, и людях, которых вы цените в своей жизни. Остановитесь ненадолго в круговороте дел, для того чтобы почувствовать благодарность. Не стоит превращать это в формальную процедуру, просто попытайтесь ощутить ее любым способом, который вам подходит. Как только это войдет у вас в привычку, начинайте приучать к ней и своих детей. Только не нужно говорить «будь

благодарен», вместо этого подчеркните, как здорово, что у них есть то или это или есть такие хорошие друзья и так много людей, любящих их.

Такой подход поможет детям взглянуть на жизнь с положительной точки зрения и тем самым избежать типичной ловушки, в которую попадают недовольные люди, сосредоточенные только на том, что есть у других.

Учите умению сосредотачиваться на других.

Это правило означает, что детям с самых ранних лет необходимо понять: мы существа общественные и должны стараться ладить с другими, чтобы наша жизнь была счастливой и спокойной. Воспитание этого принципа заключается в том, чтобы время от времени просить ребенка поставить себя на место другого. Например, ваш пятилетний сын постоянно оставляет беспорядок в комнате и вам приходится за ним убирать. Попросите ребенка посмотреть на эту ситуацию вашими глазами. Как он думает, какие чувства вы испытываете — хорошие или

плохие? Видите ли вы, что вас ценят, или вам кажется, что ваши старания воспринимают как должное?

Когда дети получают подобные подсказки, они осознают, что их действия влияют на других, и незамедлительно делают все, чтобы исправить ситуацию. Необходимо помогать детям в этом вопросе, пока умение сосредотачиваться на внешнем мире не войдет в привычку.

Общайтесь с ребенком.

Правила, описанные выше, требуют умения быть честными в общении со своим ребенком. Если вы не умеете правильно общаться, то применить эти правила в ваших взаимоотношениях с детьми будет намного сложнее.

Если вы изо дня в день общаетесь с ребенком подобным образом, то появившись у него вдруг какой-нибудь серьезный повод для разговора, он не поверит в то, что вы сможете общаться с ним по-другому. Однако если вы общаетесь со своими детьми открыто и честно, им легко будет обратиться к вам почти по любому вопросу, который потребует обсуждения, — от самого незначительного до самого важного.

Дети, общающиеся с родителями таким образом, как правило, имеют более высокую самооценку и уверенность в себе, и они намного спокойнее, чем те дети, которые не имеют возможности открыто говорить со своими родителями.

Создайте возможность общения.

Если вы постоянно движетесь в противоположных направлениях, у вас мало шансов начать когда-нибудь правильно общаться. Вам необходимо сознательно создавать возможности для общения. Как? Самый простой путь — это совместный ужин. Было бы идеально ужинать всей семьей каждый вечер. Если это невозможно (из-за вашей работы, например), возьмите за правило ужинать с семьей в выходные. Совместная трапеза дает каждому члену семьи возможность рассказать о том, что его волнует, и не чувствовать при этом неловких рамок официальности.

Будьте заинтересованы.

Не ждите от ребенка, что он с готовностью поделится с вами информацией. Большинству детей нужен небольшой толчок, по крайней мере до тех пор, пока они не научатся открытому общению. К разговору о жизни ребенка можно пригласить, если вы по-настоящему в этом заинтересованы. Спросите, как прошел его день, как он ладит со своими друзьями, чем бы хотел заняться в выходные и так далее. Для детей важным стимулом является то, что взрослые проявляют к ним интерес.

Подумайте, прежде чем сказать.

Все мы иногда, особенно в моменты психологического стресса, произносим слова, о которых потом сожалеем. Дети же восприимчивы к каждому нашему слову. Назвав сгоряча ребенка глупым, мы, скорее всего, забудем об этом через пару минут, а ребенок будет снова и снова прокручивать в уме этот всплеск эмоций, что, разумеется, может значительно понизить его самооценку.

Дети также принимают общие замечания на свой счет. Например, если вы скажете, что эти «чертовы соседские дети такие шумные», ребенок может расценить это как ваше желание, чтобы он все время вел себя тихо. Вы не подразумевали этого, но такое заключение вполне логично, с точки зрения ребенка.

Чтобы обезопасить себя от такого рода вещей, возьмите за правило подумать, прежде чем что-нибудь сказать. И старайтесь по возможности все, что вы говорите своему ребенку, представлять с положительной стороны.

Если вам необходимо покритиковать поведение ребенка, сделайте это, но в первую очередь отметьте то положительное, что вы заметили в каких-то других аспектах его поведения. Затем критикуйте плохое поведение как таковое, но не самого ребенка. И закончите разговор на доброй ноте, отметив, что он может извлечь из этой критики.

Уделяйте ребенку все свое внимание.

Когда вы разговариваете с ребенком, уделяйте ему все внимание. Смотрите ему в глаза и улыбайтесь! Так он почувствует единство с вами, а значит, общение будет более эффективным. Если вы не можете целиком уделить свое внимание — может быть, готовите обед или ремонтируете машину, — прервитесь на минуту, установите визуальный контакт с ребенком и объясните, почему не можете в данный момент с ним пообщаться. Затем спросите, можно ли будет обсудить вопрос за ужином или когда вы закончите свое занятие. Возможно, ребенку на самом деле необходимо продолжить разговор немедленно, но даже если это не так, по крайней мере он поймет, почему разговор не состоялся.

Слушайте.

При общении мы должны уметь не только говорить, но и слушать. Усвойте это как можно быстрее и сделайте так, чтобы перед тем, как вы выскажете свою точку зрения, ребенок мог высказать и свою. Благодаря этому ребенок почувствует, что его уважают, и будет уверен, что к его мнению, даже если оно противоречит вашему, прислушаются. Если вы возьмете за правило выслушивать ребенка с самых малых лет, он сможет рассчитывать на вашу способность внимательно слушать, когда станет взрослее.

Разговаривайте, а не проповедуйте.

Когда вы с кем-то разговариваете, вы делитесь своим мнением и высказываете аргументы в его защиту. Когда вы читаете кому-то проповедь, вы, как правило, просто говорите, что следует делать, не объясняя, почему именно так. Дети в принципе не возражают, когда вы что-нибудь им объясняете, но они ненавидят, когда вы ожидаете, что ваши слова будут приняты за аксиому просто потому, что вы так сказали. Поэтому старайтесь избегать нравоучений и выбирайте вместо этого беседу — так будет намного эффективнее.

Не ожидайте стопроцентного послушания.

Каждый ребенок индивидуален, и уже на основании этого факта мы не можем ожидать, что он будет соглашаться со всеми нашими словами. Если мы будем ожидать стопроцентного согласия, наше общение превратится в борьбу, поэтому имеет смысл смириться с тем, что разногласия — в порядке вещей. То, что ваш ребенок в чем-то не согласен с вами, хороший знак, так как он начинает думать самостоятельно и формирует собственное мнение, поэтому не стоит расстраиваться, когда такое случается. Скорее стоит гордиться его желанием идти собственным путем, а не слепо следовать вашему.

Развивайте коммуникативные навыки.

Чтобы соответствовать меняющимся потребностям детей на протяжении основных этапов развития, необходимо развивать навыки коммуникации.

В возрасте до 5 лет дети придают больше значения тону голоса и жестам, нежели словам. Поэтому вы сможете общаться с ребенком более эффективно, если сделаете акцент на этих двух моментах. Например, вместо того чтобы сказать: «У тебя получился хороший рисунок, Даня» с обычным выражением лица и обычным голосом, попытайтесь выразить ту же мысль жестами и словами одновременно. Широко улыбайтесь и говорите так, как будто

вам только что удалось пробежать марафонскую дистанцию. На такое отношение ребенок отреагирует гораздо лучше.

### **Родительское собрание на тему**

#### **«Семейное воспитание и здоровье наших детей»**

**Цель:** объединение усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников.

#### **Задачи:**

1. Получение родителями обширной информации о здоровье школьников как факторе социализации личности.
2. Выявление ключевых проблем и тенденций, влияющих на состояние здоровья учащихся класса.
3. Разработка направления и форм взаимодействия психолога, классного руководителя и семьи по сохранению и укреплению здоровья школьников.

**Форма проведения:** комбинированная (сочетающая традиционное предъявление присутствующим обширной теоретической информации и работу родителей в парах и отдельно с использованием метода «мозгового штурма»).

#### **Этап подготовки.**

- Анкетирование учащихся и родителей по теме родительского собрания.
- Подготовка теоретической информации по итогам медицинских комиссий.
- Разработка памяток для родителей.

**Этап проведения.** Уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас в нашей школе. Тема сегодняшнего собрания была предложена вами. Здоровье наших детей... Нет ничего важнее здоровья, отсутствует здоровье, то нет желания учиться. Отсутствует стремление к достижениям. В качестве итога нашей встречи нам необходимо выработать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья наших детей. Давайте поговорим о семейном воспитании. Сейчас вы ответите на анкету, которая поможет вам выяснить, как вы строите свои отношения со своими детьми.

#### **ВОПРОСНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Данный вопросник поможет отцу и матери оценить, на каких основаниях строится их отношение к ребенку. Если вы согласны с приведенным утверждением, поставьте себе один балл. Если не согласны, баллов не ставьте. Ответив на все вопросы, подсчитайте общую сумму баллов.

1. Повзрослев, ребенок неизбежно столкнется с трудностями, поэтому долг родителей – до поры его от них ограждать.
2. Иногда немного жаль, что ребенок вырастет и станет взрослым, ведь он так мил в свои детские годы.
3. Если малыш говорит неправду, то он, скорее всего, не лжет, а просто фантазирует вслух.
4. Современные школьные программы слишком сложны.
5. Мать должна служить своего рода эмоциональным буфером между ребенком и отцом, потому что отцам присуща излишняя строгость.
6. Если ребенок занялся чем-то полезным, но никакого успеха не достиг, его все равно надо похвалить за усилия.
7. Наивная непосредственность – это скорее достоинства детского возраста, чем недостаток.
8. Ваш ребенок мог бы добиться большего успеха, если бы учителя относились к нему более благожелательно.
9. У каждого ребенка есть свои достоинства, которые намного важнее недостатков.

10. Когда отец и мать расходятся в оценке поведения ребенка, правильнее прислушиваться к мнению матери, поскольку женщины – прирожденные воспитатели.

11. В детстве занятия спортом нужны не только ради высоких достижений, сколько ради общего физического развития.

12. За семейным столом лучшие куски должны доставаться детям.

13. Детское непослушание часто возникает оттого, что родители требуют от ребенка слишком многого.

14. Если ребенок не любит засыпать в темноте, надо поставить у его кровати лампу-ночник.

15. Многие детские шалости объяснимы дурным влиянием сверстников.

### **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.**

12-15 баллов.

Если эту сумму набрал отец, в своем отношении к ребенку вы в значительной мере разделяете материнскую позицию. Это, с одной стороны, неплохо, так как способствует единству вашей родительской стратегии. Однако вы недооцениваете традиционную мужскую роль в воспитании. Ваша требовательность к ребенку чаще продиктована вашим настроением, чем поведением. Задумайтесь: в полной ли мере вы стимулируете умственное, эмоциональное и физическое развитие ребенка. Вероятно, чуть больше доброжелательной требовательности с вашей стороны пойдет ему на пользу.

Если эту сумму набрала мать: вы исповедуете типично женский подход к воспитанию, исполненный любви и заботы. Не забывайте только, что заострение такого подхода впоследствии чревато недостаточной самостоятельностью ребенка. А ведь ему предстоит в своей жизни не только радовать вас, но и многие проблемы решать самому.

**МЕНЕЕ 8 БАЛЛОВ.**

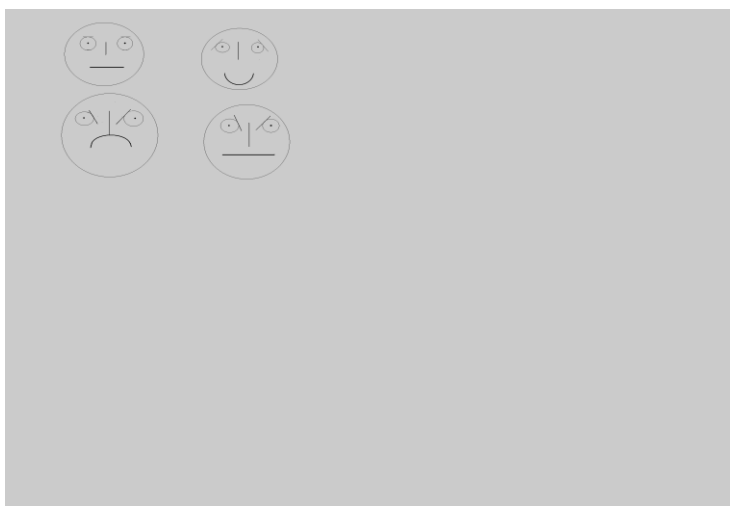
Отец: вы придерживаетесь традиционно мужских ценностей в воспитании, хотите видеть своего ребенка состоявшейся и преуспевающей личностью. Ваши требования и оценки служат мощным стимулом его достижений. Постарайтесь только не завывать этих требований, не будьте слишком строгим судьей.

Мать: вы предпочитаете скорее мужской стиль воспитания, ваша любовь к ребенку сочетается с довольно высокими требованиями к нему. Ваши цели вполне оправданы. Но достичь их вы могли бы более успешно за счет мягкости и поощрения.

**ЕСЛИ ОТЕЦ И МАТЬ НАБРАЛИ 9-12 БАЛЛОВ,** то такую позицию можно назвать промежуточной, лишенной крайностей. Этот подход хорош тем, что страхует от всяческих излишеств. Однако задумайтесь: не имеет ли тут место эмоциональная отстраненность? Внимательнее присмотритесь к своему ребенку, к его проблемам, не ждет ли он от вас большего участия?

Учащимся была предложена мини-анкета «Общение в лицах детей и родителей».

1. С каким лицом родители общаются с детьми утром, днем, вечером.



Выводы. В классе взаимоотношения детей и родителей ровные, доброжелательные.

Поговорим о здоровье наших детей. В классе за последние два года резко увеличилось число детей, имеющих ослабленное зрение. Много ребят обращается к эндокринологу и кардиологу, увеличилось число детей, имеющих заболевания мочеполовой системы. Причины выявляли дети и попробуйте сейчас назвать вы.

#### Блиц-опрос

1. Сформулируйте хотя бы одно правило для родителей из серии «Как воспитать здорового ребенка?».
2. Что мешает выполнять эти правила.
3. Что, в вашем представлении, есть здоровый образ жизни?
4. В чем просчеты школы в решении задачи сохранения и укрепления здоровья наших детей,
5. Дайте советы педагогам, которые на Ваш взгляд, помогут преодолеть эти просчеты.
6. Что бы Вы делали по-другому, если Вам начать воспитание своего ребенка заново?

### СПЕКТР ВЫЯВЛЕННЫХ ПРОБЛЕМ

НАШИ ОШИБКИ	Полезные советы родителям
Низкая двигательная активность детей.	Ребенок должен чередовать «сидение» за уроками и телевизором с активными движениями на свежем воздухе, спортивной секции, в рамках помощи по хозяйству.
Отсутствие культуры здоровья у всех членов семьи (пассивный отдых, стрессовые ситуации, вредные привычки и др.)	Нужно контролировать режим питания и объяснять ребенку, что полезно для него, а что вредит здоровью. Кстати, сами родители тоже должны придерживаться декларируемых принципов, иначе ребенок сразу почувствует фальшь.
Злоупотребление медикаментами как «панацеей» от всех проблем, недостаточная информированность всех членов семьи (и особенно детей) о профилактике заболеваний и важнейших «факторов риска» для здоровья человека.	Каждая семья должна иметь травы для профилактики и лечения простудных и типичных для семьи хронических заболеваний и выработанные поколениями приемы «выхода» из болезненного состояния.
«Пьяные застолья» на глазах у детей. По крайней мере, их число должно быть минимальным: пример взрослых заразителен.	Главное для здоровья членов семьи – радостная, дружелюбная атмосфера в семье, сопереживание и поддержка.
Курение взрослых провоцирует повторение этой вредной привычки детьми.	Большое впечатление на детей производит то, что ценой невероятных усилий взрослый бросает курить. Это – лучшая воспитательная мера.
«Лояльное» отношение взрослых в семье к злоупотреблению собственным здоровьем (нарушение режима питания, гиподинамия, создание стрессовых ситуаций и др.).	

**Выводы.**

Таким образом, мы поняли, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит образу жизни. К основным компонентам образа жизни относятся: питание, быт, организация учебного труда и отдыха, отношение к вредным привычкам. Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни, особенно в школьный период являются систематические занятия физической культурой и спортом. Проблема дезадаптации является комплексной психофизиологической и социальной проблемой. Для ее решения необходимо объединения усилий всех участников процесса воспитания. Я вам предлагаю памятки с рекомендациями.

### **Рекомендации нейропсихологов для родителей.**

1. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то сделать или понять, глядя на него с высоты своего авторитета. Это сейчас он знает и умеет хуже вас. Это сейчас он знает и умеет хуже вас. Придет время, и, по крайней мере, в каких-то областях он будет и уметь больше вас. А если он повторит в ваш адрес те же слова, что он сейчас говорит ему вы?

2. Прежде чем ругать ребенка за неумение, попытайтесь понять причину его затруднений.

3. Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения.

4. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь против объективных трудностей, станьте его союзником, а не противником или посторонним наблюдателем.

5. Если у вас трудности в общении с ребенком, если вы не понимаете друг друга, не спешите обвинять его в этом. Возможно у вас разные типы функциональной организации мозга, а значит, вы по-разному мыслите, воспринимаете, чувствуете, то есть дело не только в ребенке, но и в вас. Он не плохой, а просто другой.

6. Мы часто любим в ребенке результаты своих трудов. Но если результатов нет, виноват не ребенок, а мы, потому что не сумели его научить. Бойтесь списывать свою некомпетентность, свои неудачи на ребенка. Это вы педагог или родитель, а не он. К сожалению, мы любим тех, кого умеем научить.

7. Помните: для ребенка что-то не уметь, чего-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребенком свое превосходство в знаниях.

8. Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не вырабатывать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха – плохой советчик. Оно подавляет инициатив, желание учиться да и просто радость жизни и радость познания.

9. Запомните: маленькие дети не бывают ленивыми. «Лень» ребенка – сигнал неблагополучия в вашей педагогической деятельности, в избранной вами методике работы с ним.

10. Старайтесь не преподносить детям истину, а научите находить ее. Всячески стимулируйте, поддержите, возвращайте самостоятельный поиск ребенка.

11. никогда не забывайте, что мы еще очень мало знаем о том, как несмышленое дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока недоступны нашему пониманию. Поэтому главной своей заповедью сделайте – «не навреди».

### **Навыки сохранения зрения и его коррекция.**

#### **Упражнение 1.**

Чтобы замедлить начавшееся прогрессирование близорукости, особенно при ее слабых степенях, полезно проводить специальные тренировочные упражнения для глаз, называемые упражнениями с «меткой на стекле».

Ребенок в очках или без очков (соответственно рекомендации врача) становится у окна на расстоянии 25-30 см от оконного стекла. На стекле на уровне глаз ребенка крепится

круглая метка диаметром 2-3 мм красного цвета. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, ребенок намечает какой-либо предмет для фиксации. Затем поочередно (по 10 сек) переводит предмет взор то на метку, то на этот предмет. Продолжительность каждого упражнения 5-7 минут.

### **Упражнение 2.**

Ребенок в назначенных ему очках или без них (по рекомендации врача) становится у стены с ракеткой в руках. Ракетка может быть изготовлена родителями из плотного картона, фанеры размером примерно 20 на 10 см. На верхнем крае ракетки прикрепляется рисунок диаметром 5-10 мм (машинка, звезда, елочка и др.) На линии зрения, примерно в 3-5 метрах от ребенка, располагается такая же картинка, только в 3-5 раз большего размера. Ребенок взором фиксирует картинку на ракетке, которую держит в руке на расстоянии 30-35 см от глаз, затем поочередно переводит взор то на картинку, нарисованную на ракетке, то поверх ракетки на картинку, расположенную в 5 метрах от него. Упражнение проводится 1-2 минуты ежедневно, кроме выходных дней в течение 1,5-2 месяцев весной и летом.

### **Упражнение 3 для глазных мышц.**

1. 5-10 кратные движения глазами вправо, влево, вверх, вниз и круговые движения в одну и другую сторону, Эти упражнения можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

2. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

3. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

4. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец руки средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца, смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения, снижают утомляемость аккомодационной мышцы и облегчают зрительную работу на близком расстоянии, а также помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век. Они снижают умственное и глазное утомление.

### **Памятка по навыкам сохранения правильной осанки.**

Круглая и сутулая спина – результат дугообразного искривления позвоночника. Наличие круглой спины ведет к уменьшению дыхательной экскурсии грудной клетки, так как полный вдох можно сделать только при максимальном разгибании позвоночника. Уменьшение же экскурсии грудной клетки влечет за собой снижение жизненной емкости легких и колебания внутригрудного давления. Последнее может отрицательно сказаться на функции не только дыхательной, но и сердечно-сосудистой системы.

Причинами развития круглой спины являются перегрузка позвоночника, длительное согнутое положение во время работы и занятий, плохое освещение рабочего места, близорукость. Кроме того, в образовании круглой спины некоторую роль играет плохо сшитая одежда, когда человек вынужден сутулиться, Круглая спина нередко формируется у малоподвижных, ленивых людей. Они не утруждают себя тем, чтобы удерживать позвоночник в правильном положении при помощи мышц и дают ему возможность изгибаться под тяжестью тела. Причиной формирования круглой спицы может быть и вредная привычка стоять сгорбившись, как это часто бывает у высоких юношей и девушек.

Профилактика дефектов осанки должна быть направлена на устранение причин, вызывающих эти нарушения, систематическое развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса и других мышц нашего тела. Очень большое значение имеет воспитание у детей привычки держать свое туловище не только тогда, когда они стоят, Но и при положении сидя за столом. Если ученики прислоняются грудью к столу, то им затрудняется дыхание и кровообращение, но и ведет к возникновению неправильной осанки.



## ***Родительское собрание «Мода и здоровье подростка»***

**Цель:** выявить проблемы здоровья подростка, косвенно или напрямую связанные с модой.

**Задачи:** убедить родителей в важности нравственно-гигиенического поведения подростков; скоординировать влияние родителей и школы на подростков с целью избавления их от негативных стереотипов поведения.

*Вопросы для обсуждения:*

- Тату
- Пирсинг
- Перманентный макияж
- Короткие юбки и открытые пупки
- Без шапки на мороз
- «фигура модели»
- Пищевые добавки и здоровье.

Молодежь просто одержима модой. Девушки и юноши готовы терпеть любые неудобства, лишь бы «быть на высоте» в обществе ровесников. Современные средства массовой информации навязывают молодежи модные тенденции, во многом негативно влияющие на здоровье. Веяния моды: тату, пирсинг, «фигура модели» - захватывают подрастающее поколение, желающее во всем подражать своим кумирам и лидерам. А родители очень беспокоятся за здоровье своих детей. Они мучительно ищут способ заставить ребенка носить шапку или отказаться от пирсинга. Нам, родителям и учителям, необходимо привить подросткам навыки нравственно-гигиенического поведения и объяснить им, что мода – явление капризное, она быстро проходит, а вот наше здоровье остается с нами до конца жизни. О том, какие опасности для здоровья несут современные веяния моды, поговорим на сегодняшнем собрании.

### **I. Обзор модных тенденций и их влияние на здоровье**

#### ***Тату***

Широкое распространение среди молодежи получило нанесение на тело рисунков, выполненных в одном или нескольких цветах – татуировка. Татуировка представляет собой внедрение в кожу невыводимых, нестираемых пигментов с целью создания на теле текста или изображения.

Тату с использованием хны, крайне опасны. Причем не сама хна, а краска в состав которой она входит. Краситель содержит очень сильный аллерген, и у многих людей может вызвать пожизненную аллергию на солнцезащитные кремы, болеутоляющие таблетки, а также на содержащие такой же краситель одежду и тени для век. Были случаи, когда у подростков развивалась бронхиальная астма. Кроме того, частицы краски попадают в лимфатические сосуды, а по ним в лимфатические узлы, которые становятся похожими на забитую грязью ливневую канализацию и перестают выполнять свою защитную функцию.

Сведение татуировки облегчения не принесет, т.к. частицы краски, попавшие в лимфатические узлы, успевают сделать свое черное дело. В результате снижения иммунитета возникает герпес, гнойничковые заболевания кожи, активизируется вирус, вызывающий появление папиллом. Могут появиться цистит, заболевания почек.

При нанесении татуировки у кустарей есть вероятность получить гепатит и ВИЧ-инфекцию.

#### ***Пирсинг***

Прокалывание различных частей тела. Пирсинг опасен инфекционным воспалением на месте прокола, кровотечением. Вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления. Пробивая бровь, можно повредить лицевой нерв, и лицо исказит судорога. Серьга на языке может вызвать частичное онемение. Были случаи, когда пирсинг языка становился причиной абсцесса мозга – локализованного гнойного

образования. Вызывает это воспаление обычная бактерия, которая живет в ротовой полости каждого. Полностью стерилизовать ротовую полость невозможно, и при прокалывании языка угроза инфекции существует всегда.

Кольцо в губе или языке может повредить десну и вызывать дробление и разрушение зубов, чрезмерное выделение слюны, ее непроизвольное течение изо рта, нарушение речи, затруднение пережевывания и глотания пищи, скопление бактерий и неприятный запах изо рта даже в том случае, если специалист по пирсингу использует стерильный инструмент.

По мнению врачей, прокалывать хрящ в носу или в ухе опаснее, чем делать отверстие в мочке уха. В случае попадания инфекции, можно лишиться ушной раковины или инфекция может проникнуть в мозг. Пирсинг категорически запрещен людям с заболеванием крови, экземой, псориазом, фурункулезом. Противопоказаниями служат снижение иммунитета, диабет, замедленное заживление ран, аллергия на металлы.

### ***Перманентный макияж***

Девочки мечтают об этой процедуре, когда хотят подправить форму губ и бровей, а контур глаз сделать более ярким. Однако если в рекламе пишут, что такой макияж держится от 3 до 5 лет, верить не стоит. Перманентный макияж та же татуировка, а значит украшать ребенка будет всю жизнь. Единственное отличие от тату – более щадящий способ нанесения пигмента и более быстрая потеря качества. Перманентный макияж надо подправлять каждый год, иначе краски полиняют: коричневые брови станут красными или розовыми, а контур губ может побелеть.

### ***Короткие юбки, открытые пупки***

Девушки считают, что холодная погода не помеха для тех, кто хочет выглядеть привлекательно и всю зиму щеголяют в коротких куртках, спущенных до бедер брюках, в едва прикрывающих ягодицы юбках. Несмотря на то, что природа позаботилась о способности воспроизводить потомство и все репродуктивные органы укрыла глубоко в малом тазу, застудить внутренние гениталии и заработать воспаление – проще простого! Причиной воспаления могут стать и переохлаждение ног, и несоответствующее погоде тонкое белье, и сидение на холодных скамейках, и продуваемые ледяным ветром короткие юбки. От переохлаждения может страдать и мочевая система. В большинстве случаев именно воспалительную природу имеет цистит – мучительное и часто приобретающее хроническую форму заболевание мочевого пузыря. Короткие топики, открывающие холоду поясницу, могут стать причиной развития болезней почек.

Есть и другая проблема, связанная с простудой поясничных мышц. При их спазме нагрузка на межпозвоночные диски не равномерная, что приводит к нарушению кровоснабжения, снижению гибкости и уменьшению двигательной активности позвоночника – сколиоз и кифоз. Следует отметить, что даже одного сезона – 5-6 холодных месяцев – вполне достаточно, чтобы развились подобные заболевания.

Однако знать, какие последствия несет подростковая мода – это слишком мало, чтобы уберечь детей от будущих неприятностей. Как преподнести эту информацию подросткам? Пугать не стоит. Мозг человека способен защищаться от неприятной информации. Кроме того, наши предостережения они могут расценить как скучную и обидную нотацию. Может быть правильнее будет вскользь упомянуть об услышанном где-то рассказе о случае, который произошел с некой девушкой. Можно обсудить с приятельницей в присутствии дочери состояние здоровья какой-нибудь знакомой, рассуждая, почему у той нет детей. Дочь будет польщена тем, что при ней ведутся разговоры на «взрослые темы», и сможет расслышать нужную информацию. Но если эти старания оказываются напрасными, сходите вместе с ней на прием к гинекологу. Возможно, умный совет врача – именно то, что нужно услышать вашей дочери.

### ***Без шапки на мороз***

Чем опасно охлаждение головы? Наиболее чувствительны к холоду уши. Именно они первыми отмораживаются и болят. Густые длинные волосы для них недостаточная защита. И кроме того, даже пышная шевелюра не может сдержать ледяной ветер, от которого в ушах

чувствуется острая боль. Бывает, когда ребенок входит в теплое помещение с замершей головой, ему становится очень больно – сказывается контраст температур. Учиться в таком состоянии крайне тяжело.

А как влияет холод на волосы? При низких температурах возникает спазм сосудов кожи головы и вследствие этого нарушается питание волосяных фолликулов. Это может грозить выпадением волос.

Переохлаждение головы может спровоцировать невралгию лицевого и тройничного нервов. Сосуды сужаются и кровоснабжение нарушается. Если пострадает лицевой нерв, у человека может перекосить половину лица. А если воспалится тройничный нерв, боль будет очень сильной, «стреляющей».

Но как ребенку объяснить все это? Попробуйте с ним выйти без шапки. Делитесь с ним своими чувствами. Потом скажите «Все, больше не могу» и расскажите как тепло и комфортно стало в шапке. Вспомните Корнеги. Если вы готовы признаться, что были неправы, то и ребенку легче будет признаваться, что он неправ. В споре не бывает победителей, поэтому желательно вообще избегать споров. Свои высказывания лучше начинать со слов: «Возможно, я ошибаюсь, но ...». И разумеется, детей и подростков надо внимательно слушать, тогда и они будут слушать вас.

### **«Фигура модели»**

Обычно девочки подросткового возраста набирают немного лишнего веса. Это связано с половым развитием и считается вполне естественным. Но насмешки сверстников, желание быть взрослыми и красивыми, похожими на моделей, приводит к тому, что в ущерб здоровью подростки начинают голодать и сидеть на диете.

Вот таблица норм физического развития подростков.

#### Девочки

Возраст	Рост	Вес
13 лет	142-156	35-47
14 лет	148-160	37-51

#### Мальчики

Возраст	Рост	Вес
13 лет	139-153	30-43
14 лет	145-161	33-49

Среди девочек становится модным быть очень худыми. Они могут себя воспринимать толстыми, хотя достаточно уже худые. Это может привести к состоянию, которое называется анорексия невроза, когда девочки голоданием себя доводят почти до смерти. Они голодают или принимают слабительные средства, или вызывают рвоту после приема пищи. В результате нарушается обмен веществ, прекращаются менструации, происходит истощение нервной системы, подавляется работа эндокринной системы.

Родители должны скорее придти ребенку на помощь и идти на любые компромиссы.

### **Пищевые добавки и здоровье**

С развитием пищевой индустрии и с помощью рекламы среди детей стали очень популярны чипсы, кока-кола, фанта, сухарики соленые, лапша и супы быстрого приготовления, которые содержат вредные для растущего организма добавки. Пищевые добавки – это вещества, которые вводят в продукты питания для придания вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки. Индекс «Е» на продуктах предупреждает нас об наличии пищевой добавки. На сегодняшний день их 500.

Правила здорового питания должны прививаться ребенку в семье. Какие они?

1. Питайтесь регулярно, избегайте перекусов сладостями и напитками.
2. Включайте в меню разнообразную пищу.
3. Откажитесь от переработанных или консервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка)

4. Внимательно читайте надписи на этикетках продукта.
5. Не покупайте продукты с неестественной яркой окраской и с длительным сроком хранения.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Избегайте подкрашенных газированных напитков, пейте свежеприготовленные соки, компоты.
8. Не употребляйте лапшу и супы в пакетиках, готовьте сами.

## II. Заключение.

Наша задача – научить ребят оценивать модные явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья. Эффективность мероприятий, направленных на формирование нравственно-гигиенической культуры, серьезного отношения к здоровью зависит от меры понимания важности этой работы родителями и учителями.

1. Разъяснять детям вредное воздействие на организм подростков таких модных явлений, как пирсинг, тату, голодание.
2. Прививать подросткам нравственно-гигиенические навыки, учить бережно относиться к своему здоровью.

## **Советы для родителей по профилактике подростковых кризисных состояний**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

## **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ кризисных состояний у подростков**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении

- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

### **Рекомендации для оптимизации общения между родителями и детьми, у которых выявлен синдром дефицита внимания с гиперактивным поведением**

Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

Избегайте повторения слова «нет», «нельзя».

Давайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.

Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.

Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.).

Ведите балльную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.).

Избегайте повышенных или пониженных требований. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям.

Определите вместе с ребенком рамки поведения – что можно и чего нельзя.

Соблюдайте режим дня.

Избегайте большого скопления людей, шумных компаний.

Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Как добиться взаимопонимания между родителями и детьми

Чего хотели бы от родителей подростки? Чаще всего взрослые думают, что ребенок мечтает о большей свободе, о новом компьютере или модной одежде. На самом деле это не так. Во время анонимных опросов большинство подростков признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьез и прислушались к их словам.

Выслушивая и пытаясь понять своих детей, мы помогаем им осознать важную вещь: этот мир может быть и жестоким, и опасным, но есть люди, на которых можно рассчитывать всегда, при любых обстоятельствах, – это родители.

Исследования социологов показывают, что люди стали гораздо меньше разговаривать дома. Вы возвращаетесь с работы, ужинаете и смотрите телевизор. В лучшем случае бегло обсуждаете события прошедшего дня. На разговоры по душам не остается ни сил, ни времени. И довольно трудно узнать, о чем мечтают и чего боятся наши дети, если мы вообще очень редко с ними говорим. Подросткам особенно нужно родительское внимание и понимание, уважение и тепло. Л как еще мы можем выразить свою любовь, если не готовностью выслушать ребенка в любой момент? Кроме того, есть и вторая сторона проблемы: если подросток не может откровенно разговаривать с родителями, он пойдет за советом к кому-то еще. И нет никакой гарантии, что полученный совет окажется удачным. Даже если в семье взрослые разговаривают с ребенком, они не всегда готовы к тому, что у подростка есть собственное мнение по жизненно важным вопросам. «Разговором по душам» родители часто называют такой разговор, в котором они рассказывают ребенку о жизненных сложностях, советуют, помогают, направляют. А вот слушать подростка и воспринимать его слова всерьез могут далеко не все. Узнав, что дочь хочет проколоть пупок, а сын решил заниматься экстремальным спортом, мы моментально ужасаемся и возмущаемся, тем самым выстраивая стену между собой и детьми. Между тем лучше всего в такой ситуации узнать, что стоит за странным на первый взгляд желанием подростка. Девочке необходим пирсинг, потому что она чувствует себя недостаточно привлекательной? Не хочет отставать от подруг? Стремится быть модной? Что вы могли бы сделать, чтобы помочь ей во всем этом и одновременно свести к минимуму возможные сложности? Чтобы найти общий язык с взрослеющим ребенком, нужны время и терпение. Не думайте, что всё наладится мгновенно и само собой. Скорее всего, вам понадобится сделать несколько шагов навстречу, прежде чем ребенок почувствует, что может вам доверять.

Очень хорошо, если ребенок поймет, что может прийти к родителям с любой проблемой вне зависимости от того, нрав он или виноват, гордится своими поступками или стыдится. Подростку важно знать, что он нужен таким, какой он есть.

Разговаривая с ребенком, не делайте предположений. Вам кажется, что вы знаете собственного ребенка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются и взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке все того же румяного малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребенка так, как будто вы видите его в первый раз.

Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации. Если ребенок делится с вами своими проблемами и в юности с вами случилось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.

Смотрите в глаза. Не отвлекайтесь на другие дела. Внимательно слушайте то, что вам рассказывают. Следите за выражением лица, языком тела. Иногда движения говорят гораздо больше, чем слова.

Позвольте ребенку командовать. В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребенку. Позвольте подростку иногда самому спланировать ваш совместный досуг.

Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное – продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

Почаще задавайте различные вопросы своему ребенку. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.

Свято храните все секреты ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

Попробуйте говорить на нейтральной территории. Если дома вам не удается спокойно разговаривать, сходите с ребенком в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.

Никогда не отказывайте ребенку в помощи. Если ребенок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.

Старайтесь всегда поощрять откровенность. Если ребенок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не наказывайте строго.

Не судите. Это значит не только не ругать, но и не спешить одобрять. Вместо «Ты поступил правильно» спросите: «Ты доволен тем, чего добился?» Такой вопрос позволит ребенку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.

Старайтесь создавать вместе с ребенком семейные традиции. Каждый вечер во время ужина или чаепития каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днем.

Уважайте личное пространство. Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

Ребенок прежде всего. Будьте готовы отложить все другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.

Не старайтесь вмешиваться. Если ребенок рассказывает о своих проблемах, не бросайтесь действовать и выручать его из беды. Можно предложить свою помощь, но настаивать не стоит. Лучше поговорите о шагах, которые может предпринять сам подросток.

Не срывайтесь. Какие бы ужасные вещи вам ни пришлось услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, никогда больше не захочется откровенничать.

Не перебивайте. Терпеливо выслушивайте всё, что ребенок хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

Высказывайте свое мнение тактично. «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоём месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребенку – отказаться от советов. И если подросток отвечает «нет», это нужно принять и оставить разговор на потом.

Новая семья (отчим)

Как не травмировать ребенка

Останусь одна ради ребенка... Женщины, которые выбирают этот путь, руководствуются в первую очередь всепоглощающим чувством вины. Даже в тех случаях, когда причиной развода становится отвратительное поведение мужчины, женщинам свойственно упрекать себя: за неправильный выбор, за неспособность сохранить семью. Дети очень быстро распознают это чувство дискомфорта у мам и начинают его нещадно эксплуатировать, упрекать, что они, бедные, растут без папы. В этом случае мамы бросаются из одной крайности в другую: от строгости к вседозволенности, от разумных ограничений к неограниченным привилегиям. Самопожертвование не нужно никому в семье: тот, кто жертвует собой ради другого, потом спрашивает за эту жертву очень дорогую цену: ожидает аналогичной жертвы, или осыпает упреками, или впадает в депрессию, от которой тошно не только ему, но и всем вокруг...

Некоторые женщины, наоборот, расставшись с мужем, панически боятся одиночества и концентрируются только на том, чтобы выйти замуж повторно. Эти женщины приводят жениха и безапелляционно представляют своему ребенку как отчима. Реакция детей, возможные протесты, психологическая травма остаются на потом. В этом случае вся семья

сражается с последствиями стремительно принятого решения. Изредка все складывается хорошо и все счастливы.

Всё больше женщин подходят к вопросу создания новой семьи без излишней драматизации. Они верно понимают, что счастливая мама сможет щедро поделиться со своим ребенком и радостью, и теплом, и нежностью. В повторный брак женщины вступают не только более взрослыми и опытными. Все в их жизни уже иначе. Женщина ищет не только сексуального партнера и приятеля по интересам, а хочет надежности и стабильности для себя и для ребенка.

Ребенка следует готовить к будущему событию как можно спокойнее. Будьте дружелюбны и внимательны к ребенку, но в то же время тверды. Он непременно расстроится. Во-первых, это крах его мечты, что вы с его папой воссоединитесь (а этой мечтой одержимы практически все дети разведенных родителей). Во-вторых, новый дядя – серьезный соперник вашему ребенку: теперь вы станете делить свое внимание между ними и не будете принадлежать ему безраздельно. В-третьих, большие перемены и страх неизвестности, как правило, выбивают людей (а детей особенно) из колеи, внушают им чувство страха и незащищенности.

Скажите ребенку, что любите его и непременно будете по-прежнему ходить с ним в парк, играть с ним... Объясните, что взрослые люди часто хотят жить в семье, где есть мужчина, женщина и ребенок. Что его отношения с папой после прихода нового дяди не изменятся и что правила в семье останутся те же – уважение друг к другу, дружелюбие, выполнение своих обязанностей.

Не корите своего ребенка за его реакции. Дайте ему возможность плакать, протестовать, ругаться. Сочувствуйте ему: «Это трудно – принять нового человека. Это нелегко – полюбить нового человека, поверить ему и научиться с ним дружить». Докажите, что у вас хватает на него и сил, и энергии, и нежности, и любви.

#### Советы

Познакомьте ребенка с вашим избранником минимум за два-три месяца до свадьбы.

Требуйте от ребенка, чтобы он относился к вашему избраннику так же уважительно, как ко всем остальным взрослым.

Не настаивайте, чтобы ребенок называл нового дядю папой.

Избегайте оставлять ребенка с отчимом надолго на первых порах – обоим нужно постепенно привыкнуть друг к другу.

Проводите с ребенком время наедине ежедневно! Он должен твердо знать, что вы не предали его ради нового человека.

Не торопитесь рассказывать ребенку про то, что скоро у вас будет еще один малыш. Важно, чтобы ваш ребенок имел возможность адаптироваться к отчиму, а потом уже к появлению брата или сестры.

Говорите о биологическом отце в присутствии ребенка только добрые и приятные вещи.

Не сравнивайте биологического отца ребенка и отчима.

Старайтесь искоренять у себя чувство вины самостоятельно или с помощью специалиста-психолога.

Чаще всего, у отчима и пасынка складываются достаточно сложные отношения. В возрасте 10-12 лет мальчики крайне негативно воспринимают любое давление со стороны взрослых. Они могут дерзить, оскорблять учителей, родителей, близких. Еще менее терпеливы они в отношениях с «чужим человеком», ведь именно так подросток воспринимает отчима.

То, что сын простил бы отцу, он никогда не простит чужому мужчине. Отчиму очень трудно построить гармоничные отношения с пасынком. Трудности могут быть связаны с тем, что отчим не может использовать большинство воспитательных приемов, которые иногда может использовать отец. Пасынок никогда не простит окрика, наказаний. Если это произойдет, то мальчик сначала отстранится и озлобится, а потом, когда повзрослеет,



попытается отомстить своему обидчику как за реальные, так и за мнимые обиды. Но и не воспитывать ребенка тоже нельзя, ведь в таком случае он вырастет просто неуправляемым.

Для того чтобы успешно решить проблемы общения с пасынком, мужчина должен вести себя как открытый, доброжелательный и серьезный человек. Нужно наладить с мальчиком дружеские отношения, в которых взрослый будет признанным лидером. Только тогда подросток разрешит чужому человеку вмешиваться в его жизнь и будет считаться с его мнением

## **«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

### **ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Иногда тревога бывает полностью локализована в школьной сфере, что часто порождает поведенческие трудности, которые в литературе принято обозначать термином *школьная тревожность*. Это полный ступор при вызове к доске, неспособность ответить урок, хорошо выученный дома, провалы на контрольных при хорошем выполнении аналогичных заданий в домашних работах. При этом в ситуации обследования, особенно в заданиях, не напоминающих школьные, ребенок успешен, адекватен.

При локализации тревоги в школьной сфере нельзя говорить о целостном синдроме хронической неуспешности, для которого характерна тотальность переживания ребенком своих успехов, предельная генерализация этого переживания. Однако механизмы школьной тревожности и хронической неуспешности во многом близки между собой.

Вывод о том, что у ребенка сложился синдром *хронической неуспешности*, может быть сделан при сочетании следующих данных:

- **Жалобы на низкие достижения ребенка.** При ХН взрослые (родители, учителя) оценивают детскую деятельность в целом как неуспешную. Объективные показатели могут быть при этом не особенно низки: важна не объективная картина, а именно оценка окружающих. Бывает, что в какой-то отдельной области (например, в спорте) достижения ребенка вполне высоки, но родители и учителя не считают саму эту область достаточно важной.

- **Высокий уровень тревоги.** Это центральное психологическое звено хронической неуспешности. Как правило, наиболее болезненной сферой (связанной с наиболее высоким уровнем тревоги) является школьно – учебная.

- **Нормальная социализированность,** высокая конформность. Если у ребенка низок уровень социализированности и конформности, то негативная оценка окружающих не будет вести к особенно заметному повышению тревоги.

Полная локализация тревоги в школьной сфере означает, что у ребенка имеется менее глобальное нарушение – школьная тревожность. В этих случаях в первую очередь следует искать нарушение общения с учителем.

### **УХОД ОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Развитие по данному типу происходит, как правило, у детей, которые не получают достаточного внимания со стороны взрослых. Это может объясняться неблагополучием в семье или чаще – повышенной потребностью ребенка во внимании к себе. Это тип развития ребенка, которому не удается реализовать присущую ему демонстративность.

Уход от деятельности – это уход во внутренний план, в игровое фантазирование. Ребенок как бы «отсутствует» на уроке, не слышит адресованных ему вопросов и указаний

учителя, не выполняет заданий. Это не связано с повышенной отвлекаемостью. Ребенок не сосредоточен на чем-то постороннем, а погружен в себя, в свой внутренний мир, в фантазии и мечты. Фантазирование позволяет восполнить недостаток внимания («Я – знаменитый охотник, путешественник, кинозвезда, герой»). «Игры в уме» становятся средством удовлетворения как игровой потребности, так и потребности во внимании к себе окружающих.

Обычная жизнь для таких детей недостаточно насыщена впечатлениями, она кажется им скучной, монотонной.

По сути дела, уход от деятельности – это продолжение дошкольного, игрового способа жизни в школьном возрасте. Поэтому поведение ребенка с этим синдромом инфантильно. У него не формируются типичные для младшего школьного возраста формы общения со взрослым. Предлагаемые ему задания он воспринимает как повод для развертывания собственной активности, не стремясь к их точному выполнению.

Негативными последствиями ухода от деятельности являются часто встречающиеся пробелы в знаниях, трудности в полной реализации своих возможностей.

Уход от деятельности проявляется в сочетании следующих показателей:

- Жалобы на пассивность ребенка. Они могут выступать в разных формах («отсутствует на уроке», «витает в облаках», «не слушает учителя», «ленится»). Учебные достижения при этом могут оцениваться совершенно по – разному. Как правило, они несколько снижены.

- Проявления демонстративности. Для детей с уходом от деятельности характерна мягкая, а не грубая демонстративность. Она проявляется в социально приемлемых формах. Нередко ребенок демонстрирует повышенную застенчивость (как бы говоря: «Посмотрите, как я стесняюсь»). В этих случаях не всегда можно сразу понять, что эта стеснительность нарочита.

- Склонность к фантазированию. Эта склонность проявляется в виде художественно – образного подхода к заданиям, в предпочтении заданий, оставляющих свободу для собственного творчества, однозначным заданиям школьного типа.

- Тревожность. Уходу от деятельности почти неизбежно сопутствует некоторое повышение общего уровня тревожности, не приводящее к существенным нарушениям деятельности. Для ухода от деятельности не характерно выраженное повышение уровня тревоги, типичное для хронической неуспешности.

## **СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ**

Психологический синдром СД возникает в результате резкого изменения условий жизни ребенка. Наиболее распространенная причина такого изменения – поступление в школу. Для детей, которые до школы посещали детский сад, изменение оказывается не таким резким, как для детей, которые до школы воспитывались только дома, поэтому у последних синдром СД наблюдается чаще.

СД возникает отнюдь не у всех детей, чьи условия жизни резко изменились, а лишь у тех, чья чувствительность к социальным нормам понижена. В отличие от этого, при высокой общей социализированности ребенок достаточно легко встраивается в новую жизнь, быстро начинает чувствовать новые требования, предъявляемые к нему, и новые ожидания окружающих.

Для СД типичны поведенческие жалобы. Нередко отмечается довольно грубое нарушение социальных норм: вандализм, мелкое воровство.

Как правило, взрослые не понимают, что поведение ребенка с СД – это не сознательное нарушение правил, «хулиганство», а следствие незнания и непонимания этих правил. Обычно они считают, что ребенку вполне достаточно объяснений типа «это делать можно, а этого – нельзя». Но, главное, что нарушено при СД, – это понимание ИЕРАРХИИ, относительной значимости разных норм.

Среди детей с СД преобладают экстраверты, стремящиеся к широкому общению. Вместе с тем у них, как правило, обнаруживается недостаточность межличностных связей и их поверхность. Это объясняется неумением строить контакты с окружающими. Нарушения общения со сверстниками дополнительно повышают вероятность развития ребенка по асоциальному или антисоциальному пути.

При диагностике СД следует опираться на сочетание следующих показателей:

- **Жалобы на нарушение ребенком социальных норм.** Нередко взрослые отмечают, что ребенок «не понимает, что можно, а что нельзя», «не удается объяснить ему, как нужно себя вести».
- **Низкий уровень социализированности.** Он проявляется в поведении (несоблюдение дистанции).

### ХРОНИЧЕСКАЯ НЕУСПЕШНОСТЬ

В начале школьного обучения происходит изменение в отношении взрослых к успехам и неудачам ребенка. «Хорошим» оказывается, прежде всего, тот ребенок, который много знает, успешно учится, с легкостью решает задачи.

К трудностям и неудачам, почти неизбежным в начале школьного обучения, родители часто относятся резко отрицательно.

Негативные оценки со стороны взрослых приводят к тому, что у ребенка падает уверенность в себе, повышается тревожность. Это приводит отнюдь не к улучшению, а к ухудшению результатов, к дезорганизации деятельности, непродуктивной трате времени на несущественные детали.

Постоянное опасение сделать ошибку отвлекает внимание ребенка от смысла выполняемых им заданий и приводит к тому, что он фиксируется на случайных мелочах, упуская из виду главное.

Так складывается порочный круг: нарушения деятельности ведут к неудачам, негативным оценкам со стороны окружающих. Неудача порождает тревогу. Тревога дезорганизует деятельность ребенка, способствуя закреплению неудач. Чем более ответственную работу выполняет ребенок, тем больше он волнуется. Если уровень тревоги и без того повышен, то его дополнительное повышение (волнение) еще больше понижает результаты работы.

Важнейшим показателем, свидетельствующим о наличии ХН, является:

- тревожная дезорганизация деятельности (т.е. дезорганизация, вызываемая повышенным уровнем тревоги).
- Высокая степень социализированности и конформности ребенка, установка на исполнительность, послушность, некритическое выполнение требований взрослых.

Нужно помнить, что первичные причины, приводящие к ХН могут быть различными. Наиболее распространенной предпосылкой служит недостаточная подготовленность ребенка к школе, приводящая к затруднениям с первых дней обучения. Например:

- Недоразвитие мелкой моторики сразу вызывает неудачи при обучении письму.
- Несформированность произвольного внимания приводит к трудностям в организации всей работы на уроке; ребенок не запоминает, «пропускает мимо ушей» задания и указания учителя.
- Завышенные ожидания родителей. Нормальные, средние школьные успехи ребенка, которого считали вундеркиндом, воспринимаются родителями (а значит, и им самим) как неудачи. Реальные достижения не замечаются или оцениваются недостаточно высоко. В результате начинает работать механизм, приводящий к росту тревожности, а затем к реальной неуспешности.
- Повышенная тревожность ребенка, сформировавшаяся под влиянием семейных конфликтов или неправильного стиля воспитания. Вызванная этим общая неуверенность в себе, склонность панически реагировать на любые трудности переносятся позже и на школьную жизнь.

## **Как защитить ребенка от вовлечения в уличные асоциальные группировки и столкновения с ними?**

Несмотря на все трудности, родители имеют все-таки возможность спасти своих детей от участия в группировках-бандах. Следующие рекомендации помогут им в этом:

Уделяйте время занятиям и разговором со своими детьми каждый день. Дети должны чувствовать, что родители их очень ценят и любят.

Не стремитесь оградить ребенка от «улицы», от дружбы со сверстниками.

Если вы высказываетесь негативно о его товарищах, не навязывайте свою точку зрения ребенку, а аргументируйте свое отношение к ним.

Познакомьтесь со всеми друзьями своих детей и их семьями, запишите их адреса и телефоны. Если дети не дома, родители всегда должны знать, где и с кем находятся их дети и когда они должны вернуться домой.

Попросите ребенка приглашать к себе друзей, так чтобы вы были в курсе, с кем он дружит и какие у его друзей интересы.

Постарайтесь познакомиться с родителями друзей вашего ребенка, приходите друг к другу в гости.

Расскажите ребенку о том какие поступки нарушают закон и объясните какие его поступки попадают что он не должен бояться сказать: "Нет!", если ему предлагают их совершить.

Узнайте в местном отделении милиции, действуют ли какие-либо молодежные группировки в вашем районе.

Детей привлекает участие в группировках тем, что они предлагают дружбу и поддержку. Уже с раннего возраста, с 4 - 5 лет, старайтесь объяснить своим детям, что дружба такого рода опасна и вредна.

Подготовьте своих детей к тому, как им следует вести себя, если их будут вовлекать в молодежную группировку. Лучше, всего не поддерживать таких разговоров, уходить и сообщать о них взрослым.

Если вы заметили, что из дома стали пропадать деньги и вещи, поговорите с ребенком, не спешите считать его объяснения ложью. Если у Вас возникло обоснованное убеждение в том, что ворует ребенок, выясните связано ли это с болезнью (клептоманией) или он действует, подчиняясь давлению сверстников, группировки.

Если вы заметили, что ребенок стал скрытным, избегает разговора с вами, стал сторониться прежних друзей, постарайтесь выяснить причину. Если невозможно узнать у самого ребенка, поговорите с его прежними друзьями.

Объясните ребенку, что если он давал клятвы в группировке, то если он поделится с вами информацией о действиях группы, это не будет их нарушением, а вы сможете при необходимости придти к нему на помощь.

Если Вы понимаете, что ребенок попал под негативное влияние группировки, и у него нет возможности выйти из нее, возьмите отпуск и поезжайте с ребенком подальше от его новых друзей; отправьте ребенка к родственникам на некоторое время; постарайтесь сменить место жительства, переехать в другой район.

Дайте ребенку следующие рекомендации:

Не приносить деньги или другие ценности в школу

Избегать мест, где могут собираться члены группировок

Не носить одежду как у членов группировки

Не использовать употребляемый в группировке сленг

Не наносить татуировки

Выбирать друзей, не имеющих отношения к банде

Не посещать дискотеки, кинотеатры, парки и другие подобные места в одиночку

В случае угроз со стороны группировки рассказать об этом родителям, взрослым, которым ребенок доверяет, психологу школы, сотрудникам милиции.

Отказаться и постараться разорвать отношения с друзьями, которые предлагают совершить противоправные поступки: украсть, «покататься» на чужой машине, ограбить пьяного, сломать телефонный аппарат и т.п.

Если смысл предложения не понятен, рассказать о них родителям и другим людьми, которым доверяешь.

### **Как грамотно общаться с ребенком**

Самое главное правило такое: **БЕЗУСЛОВНО ЛЮБИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА!**

**Правило №1.** Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

**Правило №2.** Если ребенку действительно нелегко, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

При этом: - возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому!

- по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Правило №3.** Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему!

**Правило №4.** Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взростеть и становиться «сознательным»!

**Правило №5.** Если у ребенка эмоциональная проблема, будет правильно его «активно» выслушать!

**Правило №6.** Если поведение ребенка вызывает у вас «отрицательные» чувства и переживания, просто сообщите ему об этом в форме «Я-высказывания»!

**Правило №7.** Максимально удаляйте из своего общения с ребенком «12 помех» - привычных или автоматических реакций: приказы, команды; предупреждения, угрозы; мораль, нравоучения и др.!

**Правило №8.** Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Не требуйте от него невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке!

**Правило №9.** Не присваивайте себе эмоциональных проблем ребенка!

**Правило №10.** Правила (ограничения, требования) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, но: - их не должно быть слишком много и было бы очень хорошо, что бы они были гибкими; - родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка; - правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой; - тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным!

**Правило №11.** Правила и последствия должны формулироваться одновременно!

**Правило №12.** Следует применять санкции, а не наказание!

### **ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ!**

(обратите внимание на то, как вы общаетесь между собой, и как общаются люди, окружающие вашего ребенка)

- Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
- А когда ребенка часто хвалят - он учится оценивать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность, он учится драться.
- Когда с ребенком обычно честны - он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.
- Когда ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.
- А если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.

- При частом одобрении ребенка - он начинает всегда хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны, то он учится быть терпеливым.
- Когда ребенка часто подбадривают, то он учится уверенности в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, то он учится находить в этом мире любовь!

Ну, а теперь Вы знаете самые простые и важные вещи для установления хороших и добрых отношений между Вами и вашим ребенком. Желаем удачи!

### **97 способов сказать ребенку "Я тебя люблю!"**

1. Молодец.
2. Хорошо.
3. Удивительно.
4. Великолепно
5. Прекрасно.
6. Грандиозно.
7. Незабываемо.
8. Остроумно.
9. Талантливо.
10. Именно этого мы от тебя ждали.
11. Это трогает меня до глубины души.
12. Отлично.
13. Классно.
14. Поразительно
15. Красота.
16. Несравненно.
17. Неподражаемо.
18. Как в сказке.
19. Очень ясно.
20. Очень эффектно
21. Здорово!
22. Поздравляю!
23. Ух!
24. Потрясающе.
25. Это как раз то, что нужно.
26. Ярко, образно.
27. Еще лучше, чем прежде.
28. Ты одаренный
29. Ты сегодня много сделал.
30. Ты чудо.
31. Гораздо лучше, чем я ожидал.
32. Ты на верном пути.
35. Я тобой горжусь.
36. Мне очень важна твоя помощь.
37. Я просто счастлив.
38. Работать с тобой радостно.
39. Сегодня уже лучше.
40. Ты самый замечательный.
41. Сказано здорово.
42. Ты мне необходим.
43. Л тобой восхищаюсь.
44. Ты моя надежда.
45. Ты мое счастье.

46. Ты моя радость.
47. Ты моя опора.
48. Ты великодушен.
49. Я от тебя в восторге.
50. С тобой тепло как при солнышке.
51. Как ты ловок и умел.
52. Ясный, как звездочка.
53. Для меня важно все, что тебя тревожит и радует.
54. Для меня нет никого красивее тебя.
55. Научи меня делать так же.
56. Чудо мое.
57. Тут мне без тебя не обойтись.
58. Ты талантлив.
59. Что бы я без тебя делала?
60. Я горжусь тобой.
61. Удивительно, как мне с тобой хорошо!
62. У тебя руки золотые.
63. Я тебе благодарна.
64. Как чудесно все у тебя получается.
65. Ай, да умница!
67. Иди - пожалею!
68. Колокольчик ты мой.
69. Как ты аккуратен.
70. Я не сомневаюсь в тебе.
71. У тебя непременно получится.
72. Будь смелее, дерзай.
73. Я верю в тебя.
74. Ты мой защитник
75. Расскажи мне о своей беде.
76. Ты не подведешь.
77. Какой у тебя голосок звонкий.
78. Это не беда.
79. Спи сладко.
80. Что ты чувствуешь?
81. Как ты считаешь?
82. Солнышко мое.
83. Моя кровинушка.
84. Чудо, а не ребенок.
85. Давай вместе подумаем.
86. Бывают же такие дети!
87. Звездочка моя!
88. Я нуждаюсь в твоей поддержке.
89. Зайка мой!
90. Ты - удивительный ребенок.
91. Я знаю - тебе это по силам.
92. Я горжусь тем, что тебе это удалось.
93. Я сам не смог бы сделать лучше.
94. Пусть тебе присниться чудесная сказка.
95. Не отчаивайся, я рядом.
96. Я благодарна судьбе за то, что она подарила мне тебя.